



### 動靜皆自在 3

#### 自序

中國禪宗的修行，是最人性化的。

中國禪宗的觀念，是最人間化的。

中國禪宗的修行方法，是最人格化的。

中國禪宗的風格，是最平易近人的。

中國禪宗史上的許多祖師，都以為平常日用即禪。不論出家在家，若能將禪宗的觀念和方法，用之於日常生活，縱然處身於萬丈的紅塵之中，也會體驗到安定灑脫又活潑自然的人生境界。

中國的禪宗，不是宗教的信仰，不是哲學的理論，更不是神奇古怪的法術；乃是生活的智慧、身心的修養、開發精神領域的指導原則、影響環境淨化的不二法門。

中國正統的禪宗修行，不以神蹟顯靈作號召、不以身心的異象為著眼、不以急功好利作目標，乃以平實的人生為基礎、少煩少惱為宗旨，輕鬆自在過生活。對於過去，無怨無悔；對於未來，積極準備；對於現在，步步踏實，

## 動靜皆自在 4

這些便是修習中國正統禪法的好處。

二十多年以來，我寫禪、講禪、教禪，主要是為了修學禪法、實用禪法，固然利益了不少的弟子、學生、讀者、聽眾，獲益最多的，應該是我自己。所以年屆古稀，依舊樂此不倦，而且越來越覺得自己獲得的太多，付出的不多，所以對三寶感恩，也對成就我的師友大眾感謝。又由於越來越覺得自己的所知所學所能極其有限，佛法的大海深廣無底無邊，所以不敢師心自用，自以為是的大言不慚。雖然我以現代的語言文字，將禪法介紹給現代人來應用，但是我的觀點，必定不敢離開佛言祖語的源頭依據。不像一般野狐禪客，動輒超佛越祖，滿口狂語，連篇訶罵，儼然古佛再世，那不僅使禪宗蒙塵，也讓眾生受害。

本書是由法鼓文化的編輯群策畫集成，是就我自一九九三年至一九九八年之間，發表於《人生》及《法鼓》兩份月刊的文章中，將跟禪及禪修指導有關的各篇篩選出來。其中大部分的篇章，在刊出之前，曾經我的修潤，也有不少篇章，因我抽不出時間，弟子們就將錄音帶上的原味抄錄成稿，刊了出來，未免過於粗疏，而且文義不清，講出時的現場聽眾不致誤會，閱讀時可能引生錯亂，故於出版成冊之前，親自做了補救的工作。

關於禪修系列的書，英文的我已出版九種，

## 動靜皆自在 5

其中數種已被譯成十來種歐亞語文，在世界各地流通，而僅兩種譯成了中文。禪修系列的中文著作，也已出版了十種，其中僅有一種譯成了英文。並不是因為我在東西方所傳的禪法有何差異，乃由於用中英兩種語文，同時不斷地出版新書，就無暇再去做交互翻譯出版的工作了。

我也不知是什麼原因，迄今我的各類著作，已出版了六十多種，禪系列的諸書，不僅暢銷，而且常銷。我的英文禪修指導諸書，原先是由我們紐約的法鼓出版社（Dharma Drum Publications）發行，今（一九九八年）起，已有Shambhala Publications，以及Double day Publications等著名出版公司，主動要求出版我的禪修書籍。

一九九八年十一月二十三日自序於紐約東初禪寺

## 動靜皆自在 9

### 禪的修行與證悟

#### 一、禪是什麼？

「禪」究竟是什麼呢？事實上，「禪」是不著語言、不立文字的，能夠用語言文字來解說的，就不是禪。若真要說禪的話，我一站上臺就應該立即下臺的。因為「禪」是只能意會不能言傳的，一經書寫或口說即成廢話。

然而我卻不得不說，因為禪門有個「以指標月」的譬喻：對於一個從來不知月亮為何物的人，在蒼茫的星空中，不知那一個叫作月亮，這時候就需要一個認識月亮的人，用手指著月亮說：「那就是月亮！」。

所以，語言、文字只是個標示工具，真正的「禪」是要靠自己去體會的。

如果說此刻我是手指，那麼，請問諸位：月亮在何處呢？

「無處不在。」(聽眾回答)

「該打！」(作者回答)

「第三十層樓。」(聽眾回答)

## 動靜皆自在 10

「這個答案也不對，因為動念即乖，開口就錯！」(作者回答)

### 二、禪學的基本概念

#### (一)「佛語心為宗，無門為法門。」－《楞伽經》

上一句話是說，佛所說的法是告訴我們，一切以心為根本，句句都是從清淨的心性中流露出來的；語言是虛假的，唯有心性才是真實不變的。

下句指出，欲達開悟見性的境界，應以「無門」為入門的方法，所謂「無門」是指沒有特定門路的意思；如同有些學校並沒有特定的大門，要走入校園內，四通八達，並不一定得要通過某個特殊的大門一樣。

宋代有一本慧海禪師編集的公案書就叫《無門關》，裡面記載的都是以無門為入門，因而開悟的故事，有興趣的人，可以去參閱。

#### (二)「我此法門從上以來，先立無念為宗」、「無者無二相，無諸塵勞之心」－《六祖壇經》

每一個人都可以找到適合自己的一條門路，但是首先要把握一個原則，

## 動靜皆自在 11

即是：對內需胸無成見，不得執著，對外不能有任何的分別心。這種情形叫作「無念」。

無念並不是沒有念頭，而是這個「心」，內不受自我所束縛，外不被環境而動搖。以此為基準，就能夠找到一個修行的門路了。

### （三）「此法門，從一般若生八萬四千智慧」－《六祖壇經》

禪學與世間一般的學問不太一樣。一般的學問乃至哲學，是要靠自己的思考，以及知識經驗的累積而成。「禪」卻是要在放下內在及外在的一切知見之後，才能激出無漏的真實智慧，那即是開悟。

所以有人主張，最笨、最懶於做學問的人，應該來學禪，因為禪宗既不需要世智辯聰，同時也不要求博學強記。

但是相反的，也有人認為只有聰明利根的人，才夠資格問津禪學。因為有大智慧的人，可以隨時吸收，隨時放下，因而得以日新又新。這樣的人，才可能開悟。

### （四）「世人妙性本空，無有一法可得」－《六祖壇經》

## 動靜皆自在 12

一般求道學法的人，總以為「道」或「法」是實有之物，因此，不斷向外尋求，不是向佛求，就是向師求。但是禪宗卻要人打破這種觀念上的牢籠，直指本心，禪宗認為心外別無一法。

### （五）「離性別無佛」、「見性成佛」－《六祖壇經》

中國的禪宗特別重視開悟見性，然而「自性」是什麼呢？六祖惠能大師說：「菩提自性，本來清淨，但用此心，直了成佛。」又說：「前念迷即凡夫，後念悟即佛。」指出佛與凡夫的不同，只在前者悟，而後者迷罷了。如果能夠到達「無念、無憶、無著、內外不住，來去自由」的境界，即是「見性成佛」。

## 三、禪宗如何修行？

### （一）靜坐不是禪，枯坐也不會開悟

釋迦牟尼佛在證悟之前，曾於雪山下坐了六年，而達摩祖師初入中國之時，也曾在嵩山面壁九年，由此可見打坐的重要性；因此，中國初期的禪師們，都仍沿用印度的傳統方式，特別偏重禪坐的工夫。這種情形一直沿襲到惠能大師，



### 動靜皆自在 13

尤其是南嶽懷讓禪師時，才出現了一番變革，那就是重悟不重定。

有一個公案便是箇中代表，當年馬祖道一禪師在南嶽懷讓座下的時候，十分用功，整天都在蒲團上打坐。但是懷讓看在眼裡卻頗不以為然，於是撿起一塊磚頭，到馬祖面前用力的在石頭上磨起來；由於聲音很大，驚擾了正在打坐的馬祖，開口問說：「和尚磨磚作什麼？」

南嶽說：「磨來作鏡子啊！」

馬祖失笑說：「磚頭怎麼可能磨成鏡子！」

南嶽反問：「磨磚不能作鏡，打坐又豈能成佛！」

馬祖聽了這些話，當下便開悟了。

開悟在於放下自我執著，打坐只是身體不動，如果內心思緒洶湧如波濤起伏，或如躲在黑山鬼窟，無所事事，坐得再久，也是白費工夫。

#### （二）靜坐時能覺察心中有煩惱，便是修行

《圓覺經》中說：「知幻即離，離幻即覺。」但也切忌抗拒煩惱，希企開悟，否則，喜靜厭鬧，欣淨拒染，便不能悟。

### （三）平常生活即是禪的修行

禪宗有一個故事說到，有一天有位僧人向趙州請法而問：「學人迷昧，乞師指示。」

州云：「喫粥也未？」

僧答：「喫粥也。」

州云：「洗鉢去。」

這也就是說，該喫粥時去喫粥，喫完了粥應洗鉢，該如何就如何，便是佛法。

許多發心學佛的人，常誤以為，只有在佛前上香、禮拜、誦經，或是到深山古洞去閉關打坐才是修行，殊不知生活就是修行。禪宗主張應該將修行落實在日常生活中，對於日常一舉一動的每一個念頭，都要清清楚楚，明明白白的；不管是行、住、坐、臥、吃飯、穿衣、待人接物都是修行。

所以，有一次有源律師向大珠慧海禪師請教：「和尚修道，還用功否？」

慧海禪師答說：「用功。」

又問：「如何用功？」

## 動靜皆自在 15

禪師云：「飢來喫飯睏來眠。」

有源律師問：「一切人總如同師用功否？」

慧海云：「不同。」

曰：「何故不同？」

慧海說：「他喫飯時不肯喫飯，百種需索；睡時不肯睡，千般計較，所以不同也。」

可知，心無雜念妄想，不打坐也是修行，心有雜念妄想，打坐也不能開悟。

### （四）執著修行便不是真修行，不注意修行更不是真修行

現在我們再回到「磨磚不能作鏡」的公案上。馬祖知道執著於形式上的修行沒有用，因而開悟。那麼，是否便意味著，不曾練過打坐，或從來不注意修行，也一樣可以開悟？當然是不可能的！

許多年輕氣盛的人，往往以為：「成佛也不過如此，開悟也沒有什麼了不起！對我而言，開不開悟，沒有什麼不同！」然而一旦困境現前，煩惱纏繞時，就不免於掙扎之苦了。

## 動靜皆自在 16

### （五）經常保持一直心和平常心，便是修行

《維摩經》中有兩句話：「直心是道場」、「直心是淨土」。所謂直心，就是平常心，也就是完全沒有主觀的分別和執著，但有超越主客觀的清淨心，那就是有大智慧的人。經常保持直心，當下就是在清淨的佛國裡。不過要有這種工夫頗不容易，所以，需要不停地練習。

有些人會自以為他們的心，已經不具任何主觀意識，也不帶半點分別執著，其實這很可能是自欺欺人。因為凡是沒有大徹悟的人，都還有我執未消融，自然會有人、我之別，乃至不免於內在感情的衝動。

### （六）清清楚楚的不思善、不思惡，便是修行，便是開悟

遠在四祖道信的時候，他就曾提出如下的看法：「蕩蕩無礙，任意縱橫，不作諸善，不作諸惡，行、住、坐、臥，觸目遇緣，總是佛之妙用，快樂無憂，故名為佛。」他認為不用任何方法，不須行善去惡，該怎麼就怎麼，不作主觀的分別，當下就是佛性的顯現。

又《六祖壇經》

## 動靜皆自在 17

裡也有一段有趣的公案：當初六祖惠能為了避開奪法爭衣的糾纏，向南潛逃，卻被惠明追到。六祖於是對有意奪他衣鉢的惠明說：「汝既為法而來，可屏息諸緣，勿生一念，吾為汝說：不思善、不思惡，正與麼時，那個是明上座本來面目？」惠明便於言下有悟。

### （七）參話頭，坐疑情，破疑團時即為開悟

我有個學生是澳洲人，他經過長達八年的修行，功力已達某種程度，可以連續打坐數小時而不起座。他自以為已入無我之境，因此十分自得且執著。直到有一天看到我所寫的書，才驚覺原來他對自我的執著仍然牢不可破。因此，特地到臺灣，跟我打了一次禪七，我教他用參公案的方法來淡化自我；七天下來，他覺得自我的意識果然比較淡了。

所謂參話頭、參公案，就是用緊迫盯人的工夫，把參禪人的心逼得進退無路，而又非走不可；無開口處，卻又不得不開口。所以，參公案就是叫人生起大疑情，把妄想雜念，通通逼進死巷，繼之一網成擒，兜底搗成粉身碎骨，便是悟境現前了。

### 四、禪宗如何開悟？

(一) 無心可安即可開悟

有一個相當著名的公案：禪宗的二祖慧可向初祖達摩請法云：「諸佛法印，可得聞乎？」

達摩云：「諸佛法印，匪從人得。」

慧可說：「我心未寧，乞師與安。」

達摩說：「將心來與汝安。」

慧可遍尋不見心，便說：「覓心了不可得。」

達摩說：「我與汝安心竟。」

諸位也可以參一參這種安心之法，先把身體坐直，輕輕靠著椅背，將全身肌肉放鬆，臉部放鬆，眼球放鬆，頭腦也跟著放鬆。

然後注意你的心在想什麼？能否不想？不想的時候，你的心在那裡？正在做什麼？是不是還有一個「心」呢？如果沒有了心，不就成了死人；若還有心，便是妄念。

無心不是死亡，有心不是妄念，不生亦不滅，才是安心。如果大家全都同慧可一樣，覓取不寧的妄想心而了不可得，那就是開悟了。儘管這不是那麼容易，

## 動靜皆自在 19

但是經由不斷的練習，人人都可能從分別執著的不寧心，逐漸到達沒有分別執著的無心。

### （二）心無所住便開悟

中國禪宗史上最重要的一位祖師，是第六祖惠能大師，他是聽到《金剛經》裡的兩句話而豁然開悟的。這兩句話是：「應無所住，而生其心。」意思是說心已經沒有了分別和執著，但仍有其隨緣度化的作用。

惠能了悟一切萬法不離清淨的自性，未悟時以萬法為煩惱的淵藪，悟後則以萬法為行道的工具。

### （三）心無所求便開悟

大珠慧海禪師求見馬祖道一時，馬祖問他：「從何處來？」

答說：「越州大雲寺來。」

「來此擬須何事？」

「來求佛法。」

馬祖說：「自家寶藏不顧，拋家散走作什麼？我這裡一物也無，

## 動靜皆自在 20

求什麼佛法？」

慧海作禮又問：「阿那個是慧海自家寶藏？」

馬祖說：「即今問我者，是汝寶藏，一切具足，更無欠少，使用自在，何假向外求覓？」師於言下自識本心。

### （四）不污染即開悟

南嶽懷讓參六祖經八載，忽然有悟，乃白祖曰：「某甲有個會處。」

祖曰：「作麼生？」

曰：「說似一物即不中！」

祖問：「還假修證否？」

曰：「修證則不無，污染則不得。」

祖曰：「祇此不污染，諸佛之所護念。」

在禪門中，類似的公案很多，有的須經過長期的苦修，仍是不得力，卻往往在不經意的剎那，因為聽到一句毫不相干的話，或是見到一個完全沒有意義的動作，突然開悟了。所以，擊竹、渡水、看花，都可以開悟，聞雷鳴、受喝斥，乃至聞青蛙入水聲，都可以悟道。



## 動靜皆自在 21

例如：古代有一位靈雲禪師，是見到桃花怒放而開悟的，另有一位禪師是在掃地之際，聽到，飛石擊竿的聲音悟道。至於我的師祖虛雲老和尚則是在接熱開水之際，因茶杯摔落地而覺虛空粉碎，大地平沈。也有一位禪師在經過多年的修行還沒有見性，一天清晨，在起床的時候，不小心讓鼻頭撞到了門框，因為突如其來的劇痛，使他不覺失聲大叫說：「哇！原來鼻子是向下長的！」當下，他開悟了。

### 五、禪宗的棒喝功能

#### （一）德山棒打新羅僧

有一個新羅僧渡海到中國，依止德山禪師座下。德山一見到他就說：「今天不許發問！」這個韓國和尚就趨前下拜。

結果德山說：「賞他三十棒。」

新羅僧急急抗辯：「我並未出聲啊！」

德山喝說：「你未離開新羅之前，就該先吃三十棒了！」

這位新羅僧在挨了三十棒後，究竟開悟了沒有，書上沒有記載。假如他因此開悟，儘管挨了三十棒，其實還是很划算的。

## 動靜皆自在 22

打的功能是在於逼得參禪者的攀緣妄想心，沒有躲避處，結果就能幫助你的悟境現前。

### （二）雲門文偃參睦州道明禪師

道明禪師一見雲門便把門關起來。雲門扣門。睦州問說：「是誰？來作什麼？」

雲門說：「有事理不明白，請師開示。」

睦州開了門，見是雲門，便又「呼」的一聲，將門關上，雲門於是不斷扣門。

一直到第三日，睦州又開了門，雲門趕緊奪門而入，一隻腳跨進房裡，這個時候，書上記說：「睦州遂掩門，損師一足，師忍痛作聲，忽然大悟。」

雖然打斷了一隻腳，但是因而得以大徹大悟，一點也不冤枉。

不過大家不必害怕，上述情形只是特例中的特例，不是工夫到了家，也還用不上這個方法。禪師更不會隨便動手揍人，否則的話，禪堂豈不成了瘋人院，那裡還是修行的地方？

### （三）臨濟三問三遭打

## 動靜皆自在 23

臨濟義玄往參黃檗希運，問：「如何是佛法的大意？」話聲未了，棒子便落在身上，他問了三次，挨打三次。於是告別黃檗禪師，臨走前，黃檗指示他去參訪馬祖的嫡法孫大愚禪師。

義玄向大愚禪師細述三問三遭打的經過。

大愚聽了說：「黃檗怎麼老婆，為汝得徹困，猶覓意在！」

義玄聽了大悟，便向大愚肋下打一拳。大愚說：「汝師黃檗，非干我事。」

義玄回到黃檗處，被問：「何回太速？」

義玄說：「只為老婆心切！」

黃檗云：「這大愚老漢，待見與打一頓。」

義玄說：「說什麼待見，即今便打。」遂鼓黃檗一掌，黃檗哈哈大笑。

### （四）臨濟遇著便打

臨濟義玄的宗風，是能活用禪機，棒喝並行。在《天聖廣燈錄》卷一〇裡有如下的記載：

一僧來見，師舉拂子，僧禮拜，師便打。

一僧來見，師舉拂，僧不顧，師亦打。

## 動靜皆自在 24

一僧來參，師舉拂，僧曰：「謝和尚見示！」師亦打。

此皆以這些人的心中有物有礙，所以遇著義玄禪師，便是遭打。

### 六、結語

今天，我在這裡放了一把「星星之火」，待它燎原後，再讓高明者來「救火」。謝謝貴校的邀請，謝謝Zysk教授的安排，謝謝諸位老師及同學們的出席指教，並為大家祝福。

(一九九五年四月二十五日，講於美國紐約大學，游果育整理)

## 禪學與正信之佛教

### 一、禪即是佛教

佛教的產生，起源自禪修，故有「從禪出教」及「藉教悟宗」兩種說法。

- （一）從禪出教：一般人均存有錯誤觀念，以為修禪是專為禪宗而設的法門，只有禪宗才需要禪修。實際上，原始佛教和佛教理論的出現，都是我們的佛祖- 釋迦牟尼佛透過修行禪定而創立。直至後期，歷代祖師們亦同樣經歷著深厚的禪修基礎和體驗，實證實修，新的見地不斷湧現，才分支出各種宗派的理論和修行方法。  
因此，禪便是佛教，禪修亦非禪宗專有的法門。
- （二）藉教悟宗：藉教悟宗是指依據教義理論指引的方法、觀念而修行、開悟；如果缺乏方法和理論，修行便顯得無從著力。

佛陀在成佛以前，曾經體驗諸多的修行方法而致開悟，之後則繼續在當時的印度說法。佛陀曾說過，在有佛法的時期，

沒有人能夠不依據佛教的教理和修行便能開悟。因此，如果有人主張不需依據佛法也能開悟，並且自稱是佛教徒，甚至吹噓自己已經開悟成佛，這都不是真正的佛教徒或佛教，只能稱為附佛法外道。真正的佛教徒，必定以佛經、佛教的觀念及方法，作為標準和修行。

## 二、佛教的基本原則

某些宗教名義上宣揚佛教，但偏離佛教的原則和理念，這是其他宗教自己的理論而非佛教。同時，如果只空談佛法，研究佛經、引用佛經卻缺乏實際禪修的基礎和體驗，則是在數他家寶。

至於如何分辨是否合乎佛法原則，可用「三法印」來印證，「三法印」分別是：

- （一）諸行無常：一切心理的行為都在不停的變動。
- （二）諸法無我：是指一切的生理、物理、自然、社會等現象及至心理現象，均沒有不變的自我存在。
- （三）涅槃寂靜：「涅槃」是不動、空的意思，也是宇宙人生的根本。「空」是指一切現象皆由於因緣的不同在不斷變化，在變遷不已的當中，唯有「空」永恆不變。所以，「涅槃」就是不生不滅，不垢不淨，不增不減，靜止不動。

佛法的基本，必須合乎「三法印」的原則；實踐修行，則應以「戒、定、慧」三無漏學為方針。

「戒」是生活的規範，作用是保護身心不受污染；能夠持戒清淨，便不易落入魔障；從持「戒」達到內心安「定」而產生「慧」。

由於禪宗是以心為本，教外別傳，不立文字；因此真正的禪是無法用任何語言文字表達。但是，禪仍然需要以文字來指導修行，就如同以手指指月，手指雖非月亮，但能讓我們循著它看見月亮；只有明心見性，真正開悟的人才能完全不需要文字。

### 三、正統的偉大宗教

一個正統的宗教，應該具備以下三個條件：

- （一）歷史悠久的背景：有史以來，地球上有不少的宗教產生及滅亡，其中許多宗教只局限於某一個區域或某個時間，幻起幻滅，不能源遠流長。也有些宗教只是隨創始人而興起，當創始人過世後，其宗教亦告沒落消失，經不起時間及空間的考驗。凡此種種，皆不能稱為偉大的宗教。
- （二）歷久常新的教理：所有的教義及方法，隨著時間的增長，無論在任何時刻，仍能不斷產生新的觀念及方法，而不違背基本的原則。
- （三）適時適地的道德：偉大的宗教，必須不論處於任何時間、地點，均能合乎當時、當地的道德標準。

健康的宗教精神還應包括人間性、關懷性、理智性和超越性。人間

性、關懷性、理智性是屬於人間層次；宗教層次則再加上超越性，也就是包容而不執著。

#### 四、什麼是正信的佛教？

- （一）不是世俗化，但是人間化：人與人之間，彼此互相真誠關懷，但不會情緒化和涉入私人感情的恩怨是非。
- （二）不是鬼神教，但有人天教：承認和相信鬼神的存在，但不依賴鬼神。知道人死後能生天界，但不以生天為依歸。無論在人間或天上，均須合乎相當的道德標準。
- （三）不是厭世的，但是出世的：無限制地對社會付出關懷、貢獻，但不期待自己的努力會得到回饋。
- （四）不是戀世的，但是入世的：為了幫助有需要的人，參與社會世間的一切，但不貪戀執著。



世間、出世間、入世、化世、救世的層次，也就是人間、天神、阿羅漢、菩薩和佛五個層次。

人間是從做人的基礎開始，履行應盡的義務，合乎人間的道德標準；如果一切貢獻和付出超越於人的層次，便可得生天界的果報；阿羅漢雖然付出對於社會的關懷，但是從不寄望自己的成就有所報酬或回饋，並且也不執著、留戀這世間，因此證入涅槃，從此不再生於人間，稱為出世。

菩薩由於慈悲的願心，發願生生世世在人間幫助、關懷一切眾生，因此並不以小乘的涅槃為依歸；直至慈悲與智慧修行圓滿，也就是菩薩道的完成，便成佛道。

因此，要發願成佛，首先要盡人的義務，把做人的本分做好，從人間的層次順次提昇；否則，人間的責任尚未完成卻終日指望生天或成佛，那是不切實際。

由此可知，行菩薩道的開始，是以盡人的責任為目標。因此，菩薩會以種種不同的身分示現；而且菩薩是入世的而不戀世，所以他們只管承擔責任，不斷努力提供世間所有人的便利和度脫各種苦難，不在乎一切權利和物質的享受。當然，如果是實至名歸，必須要接受的，接受了亦無妨，例如今天我被安排在這高位置上，是因為演講的需要，而我本人卻並非為了追求這個位置而來演講的。

佛與菩薩都是從幫助眾生而成的，沒有眾生，所有菩薩終不能成佛，因此，行菩薩道的人會對被他幫助的人心存感激，感謝被幫助的人成就自己的修行。假如一個家庭，其中一位成員發菩提心，修行菩薩道，這個家庭必然很有福報。

## 五、佛教的禪修方法及目的

許多慢性病，都是由於生活壓力和精神緊張所引起，透過禪修，能令身心放鬆、平衡和促進健康。簡單的禪修方法為：

- （一）放鬆身心：採取自然舒適的坐姿，身體放鬆，雙手垂下放大腿上，腳部平放地上。閉上眼睛，眼球不要用力，身體靠往椅背。讓臉部肌肉放鬆，然後，慢慢往下移，放鬆肩膀、雙手、大腿，最後是小腹，以至身體全部放鬆。心中不存任何念頭，輕輕注意呼吸，但不刻意控制呼吸，只是享受這種很舒暢的感覺。
- （二）統一身心：當身體的感覺不再構成內心的負擔，只是知道身體的存在，但不在乎身體所引起的反應；對於周圍環境感到很親切、和諧，如同與整個宇宙合而為一。這時候，自我中心仍然存在，唯有進一步放下身心，才能達到無我的境界。
- （三）放下身心：放下並非放棄，身體、念頭依然存在，正常運作，只是不再執著自我中心。這是從修行的經驗上，逐步漸修而進入無我的境界，與觀念上的無我不大相同。現代人往往追求速成效果，希望能從知識及觀念上的認知，達到頓悟、開悟。其實，在觀念上認識「無我」，只能有助於經驗上實證「無我」，但無法代替修行者達到開悟的境界。因此如果要實證佛法，必得要經過修行，否則，僅是紙上談兵，不切實際。

正確的修行態度與觀念應該是重視內心的自在，但是，現今社會上依然有很多人，甚至是受過高等教育的知識分子，還是著迷於神通本領。

曾經有一位喇嘛，希望到西方國家弘法，他的師父勸告他要先修行神通力以便接引信眾，弘法較為方便。於是，他夜以繼日努力，終於練就了一種「神通」本領，可以幫人把遺失的物件尋回，原意是以此作為弘法方便的工具；不料很多人紛紛慕名而至，目的只是為了從他施展的神通當中獲得個人的好處，而非為了聽聞佛法，這就是本末倒置了。

(一九九五年四月三十日，講於佛州Tampa南佛大學USF管理學系，李果嵩整理)

## 禪與淨土的修行法門

### 一、佛法、佛教、佛學

佛法是釋迦牟尼佛成道之後所說的，包括成佛的觀念、成佛的目的，以及如何成佛的方法。

釋迦牟尼佛在成佛以後，把自己的經驗和自己所發現的宇宙人生道理告訴別人，這些人後來就成為他的弟子，而這些弟子們漸漸形成了一個團體，這就是佛教形成的過程；因此，佛教就宗教的形式來說，包括了信仰的成員、團體的制度，以及團體成員所做的事情。

為什麼在釋迦牟尼佛涅槃之後，佛教還能夠繼續在我們人間流傳那麼久？甚至流行於全世界各地？因為它具備了三個條件：1.有一個人格非常健全的教主釋迦牟尼佛；2.有相當高深的理論基礎和教理；3.有高度道德標準的信徒所組成的團體。也就是說，因為佛教具備教主、教理、教團這三個要素，所以才能夠成為一個可大可久的宗教。

佛學就是對於佛法、佛教的內容，以及它的教徒、教理、教團的哲學思想、行為現象及其歷史文化的各種研究。佛學有點類似西方的「神學」，凡是研究西方基督教理論的學問，都屬於哲學的範圍；因此，佛學也可說是以研究佛教為主的哲學。不過，現在佛學探討的領域越來越廣，凡是研究佛教的學問都可以叫作佛學。

佛法、佛教和佛學三者之間的關係是非常密切而不可分割的，否則，佛教就不能成為一個可大可久、世界性的偉大宗教。從歷史來看，凡是對於世界有貢獻的佛教徒，他一定不僅僅是位宗教家，同時也是一位學問家、一位大修行人及社會工作者。這也就是為什麼佛教在兩千五百多年後的今天，還能受到廣大世界的歡迎和重視。

## 二、禪與淨土都是整體的佛法

禪，在印度就是禪定，在中國才形成禪宗。其實不管佛教的那一宗、那一派，禪定都是共同修行的項目，凡是能夠使心清淨及安靜且生出智慧的，那就是禪。

淨土則是佛教對這個世界教化的理想境界。以宗教的信仰來說，

除了我們人間的淨土之外，還有天上的淨土和佛國的淨土；而在佛國的淨土之中，也有許多不同的佛及不同的淨土。淨土的共同性是沒有犯罪的行為，也沒有煩惱的現象。至於另一種自心淨土，則是在各人內心的體驗。

我在美國南方弘法時，曾經有一位懷抱移民美夢的旅館老闆告訴我，他經營這個旅館非常辛苦。我說那是很正常的，這個世界上沒有不辛苦的地方；老闆娘則很感嘆地說，美國和其他地方一樣，也是一個娑婆世界，一樣非常的辛苦。

那麼，在佛國淨土是不是也很辛苦呢？不會的！因為吃的、穿的、用的都不必以工作去換取。在淨土中只有精神體而沒有肉體，所以很多因肉體才有的問題都會消失。不過這種淨土的景況，當信仰非常堅定，並且有工夫把心安定下來的時候，在我們人間也可以體會得到。

### 三、禪與淨土都是佛學

禪宗和淨土宗都是以佛法為根據，而且都有很悠久的歷史，但是卻各有不同的理論和修行方法，很多人都在研究，所以也算是一種佛學。

經常有人在介紹我的時候，都會提到我有一個博士學位。但是也有人批評說：「做個和尚那裡需要博士學位！」或是說：「那裡需要那麼多學問啊！」

」其實，不但在今天或是在歷史上，凡是很有貢獻的出家人，多半都有很好的學問。如果我沒有學問，或許今天我就沒有辦法對諸位知識分子做這樣的演講。

也有很多人認為禪宗不立文字，所以不需要學問，而且禪宗的六祖惠能大師就是個不識字的人，其實，這未必是事實。因為《六祖壇經》中就引用了至少五、六種以上的佛經；由此可知六祖雖然不是一位學問家，但他對佛教的經論卻是懂得很多。事實上，雖然禪宗不立文字，但在中國的八大宗派之中，禪宗留下的文字著述最多，這真是一件非常有趣的事。

另外，也有人說：「既然只要念阿彌陀佛就能往生西方，淨土宗也就不需要有什麼學問，一句阿彌陀佛，一切問題就都解決了！」這些都是懶人講的懶話。淨土宗的很多大德，包括出家的和在家的修行人，都留下了許多的文字，引經據典說明淨土是非常重要、非常可靠的修行方法；淨土宗的經典，甚至有很多是需要對照梵文才能夠理解的。因此，淨土宗也有很高深的學問。

我是一個研究佛學的文學博士，對佛學各宗派不敢說全懂，不過我也出版了一冊《念佛生淨土》，歡迎諸位參考。

#### 四、禪的修行方法

禪的修行方法可以分為兩大類，第一類是用「五停心觀」，讓我們的心先安定下來，進而達到解脫的目的。

第二類是用中國禪宗「參話頭」的方法，把我們的妄想心全部粉碎，在去掉自我中心後，智慧就會顯現出來，這便是開悟。

不論是用那一種，禪的修行方法，首先要讓身體、頭腦和心情放鬆，然後才能夠安定下來。我常常教人簡易的放鬆方法，就是注意自己的呼吸，在緊張的時候、有煩惱的時候都可以因此得到紓解。這一簡單的方法在平常的生活中已是夠用的，但是如果要繼續深入，則要請老師另外指導。

## 五、淨土的修行方法

淨土念佛而獨立成宗，是只有中國和日本才有的；它重視信仰、發願以及修行；修行的方法又分兩種：一種是專心念佛，一種是要修發菩提心等三種清淨的福業。

信，是信阿彌陀佛發的願，即任何人相信且發願往生到阿彌陀佛的淨土，就能夠去。修行的方法，就是要專心念「阿彌陀佛」或「南無阿彌陀佛」，聽你自己在念佛的名號，讓你的心不斷專注在佛的洪名聖號上，



這和禪宗看呼吸的方法是類似的。

但是除了念佛以外，自己在這個世界身、口、意的行為也要清淨，還要修三福淨業，否則仍然是不能去淨土的。當然，如果修行不足，光靠願生，即使因為佛的慈悲而勉強去了西方淨土，還是不能立即面見阿彌陀佛。

很多人以為，修淨土法門只要念佛就夠；事實上，還要做很多慈善事業。而且佛教的精神就是要學佛和成佛，如果要學佛，就要先從菩薩做起。菩薩的精神就是不為自己享福，只是幫助眾生離苦。因此，為求生淨土，首先就要發起這種利他的菩提心。也就是說，先要盡力照顧人間，同時願生西方極樂世界，這才比較可靠。

過去，歐美西方人士願意接受禪的修行方法和觀念，但是很不容易接受淨土宗，這是因為他們已經有了相似佛國淨土的基督教天國思想和信仰；可是依我所解釋的淨土思想，相信西方人士也可以接受的。因為念佛可以使心安靜下來，使身體減少痛苦，進而生出智慧；有了智慧便能消融煩惱、排除困難、解決矛盾衝突。所以，念佛雖然能生西方，但不一定為了生西方才需要念佛。

曾經有一位婆婆老嫌媳婦不孝順，常常數落兒子和媳婦的不是；她的媳婦聽了很煩，所以也常常訴說婆婆的不領情以及頑固，甚至想要把婆婆請出去，

## 動靜皆自在 38

讓她一個人自己住。結果，她們兩個人一前一後都來見我。

我勸那位婆婆從今以後不要再叨唸兒子和媳婦，越唸會越倒楣，要念還不如念阿彌陀佛，念佛會愈念愈有智慧、愈有福報。

至於那位媳婦來找我抱怨婆婆的時候，我也勸她不要老是埋怨她的婆婆，要念就念阿彌陀佛。後來，由於婆媳都念佛，兩人從此相安無事，可見念佛是可以化解煩惱，得現世利益的。

法鼓山〈四眾佛子共勉語〉的最後一句話是「聲聲阿彌陀佛」，如果你把對別人講壞話、說閒話的時間，都用來念「阿彌陀佛」，你一定會有很好的人緣、很高的智慧，也就沒有煩惱了。

### 六、禪和淨土都是實用的法門

禪和淨土都是實用的法門，在修行的過程中，就已經可以得到很大的身心利益。過去，很多人都誤解，以為學禪就是為了開悟，不開悟就等於白費；修淨土就是為了了生死，未去極樂世界之前就以為沒有用。

其實，不管是學禪還是學淨土，都可以在生活中隨時隨地得到好處，而且也能開悟，也能往生到淨土。

開悟的人一定可生淨土，未開悟而願生淨土的人，也可以生淨土，生到淨土的人也必定能開悟。

## 七、法鼓山的理念

法鼓山的理念是：「提昇人的品質，建設人間淨土。」這與今天的主題有關。因為在我們未成佛之前，先要把人做好；在未到西方淨土之前，必須先做好關懷人間社會的工作。法鼓山用各種方式的教育來做好關懷的工作，同時以關懷人間社會的方式，來達成教育的目的。

我們這個娑婆世間不是淨土，常常有暴力、犯罪、災難的情況；如果自己不得已遇到一些不幸的事件，那正是讓我們成長的因緣，得到更多經驗的機會。不過我們也不要老是只關心自己的安全與幸福，而忽略了社會的安全與安樂，還是要照顧別人。更進一步，我們除了希望得到佛、菩薩的幫助，其實也應該學一學佛及菩薩，讓別人遇到我們，也像遇到佛、菩薩一樣，而得到幫助。

我們佛教徒，不管是修禪還是淨土，都是在學菩薩、學佛，否則的話，就不能開悟、就不能見佛成佛。也就是說，對他人和社會大眾沒有關懷、沒有慈悲，想要修行佛道成功是不可能的。所以，信佛就是學佛，

## 動靜皆自在 40

終究要使自己的人格和佛一樣。學習佛的智慧與慈悲，才是信仰佛教的目的。

佛教是以學法為目的，法是佛所說的，例如禪和淨土等的修行觀念及修行方法。而法是從佛而來，再經過僧團的人一代一代從印度傳承到現在。如果有人說他自己沒有傳承，自己就是佛，那是有問題的；那也許是另外的一種新宗教，但絕不是佛教。

我則是經由我的老師傳授和證明，把佛所說的修行方法和修行觀念介紹給大家，這才是佛法。

(一九九五年四月二十九日，講於美國佛羅里達州立中部大學，曹永祥整理)

## 禪與精神健康

### 一、物質的享受不可靠

物質的享受是永遠無法使人的心或精神感到滿足與安定，但是，人們卻經常都是在追求物質生活的滿足，企圖讓自己感覺安全和可靠；而所追求的內容，都離不開衣、食、住、行、男女感情等。偏偏這些東西追求越多，給人們增加的麻煩和困擾也越多。

這就像口渴的時候用鹽水或海水來解渴，越喝越渴，越渴越想喝；雖然喝鹽水止渴這種經驗大多數人沒有，但是生活裡感覺不安全和不足卻是事實，否則大家今天晚上也不會來聽這場演講了。

我有一位信眾，他有兩幢房子，在沒有買房子以前，生活過得很快樂；現在有了兩幢房子，他變得非常擔心。尤其最近房地產走下坡，他很想賤價賣掉房子，但又捨不得；不賣呢，貸款的負擔又很重；於是患得患失，內心充滿了不安，毫無安全感可言。所以說，追求物質的享受，絕對是不可靠也不究竟的。

## 二、心靈的追求不容易

我們應該把生命的重心朝精神層面追求，因為那會使我們感覺有依靠、有寄託；但要在精神層面求得安全的保障，也是不容易的。

例如：有些人信仰宗教非常虔誠，也有人對自己的哲學思想深信不疑，有了這種精神上的依靠和寄託，是可以讓他們安身立命、身心健康。

當有的人在藝術方面，或在工作上有很大的成就、很順利的時候，就會感覺到生活的安全和生命的充實。但如果這份成就在他的生命中並未得到客觀環境的肯定，他還會感覺到生命是很有意義的嗎？這就值得懷疑了。

我認識一位很優秀、很努力的藝術家，但是他的畫就是不賣錢。我對他說：「你的畫很好，或許是現在的人還不懂得欣賞，你千萬不要失望。」

他很沮喪的說：「我不知道自己的藝術生命將來會不會有人欣賞？」

我說：「沒有關係，等你死了以後，也許就會有人懂得你的畫，像梵谷那樣不是也很好嗎？」

他說：「像梵谷那樣很可憐，自己沒有發財卻讓後人發了財。」

可見這位畫家並未肯定自己的努力，所以在不順利的時候，

就對自己的生命產生懷疑。

### 三、禪法即是安心的方法

禪法，就是用來安心的觀念和方法。釋迦牟尼佛年輕時，因為看到人有生老病死之苦，不知如何解脫，所以出家修行，悟得安心之道；他說法四十九年，都是專為人類做安心的服務。他告訴我們，身體需要物質來幫助，需要醫藥來治療，但心要依靠佛法的救濟。

身體的健康固然重要，可是如果心理不健康，即使外表看起來健康，也仍是一個有病的人。通常自認為身體健康的人很多，因為他們不知道身體是否有病，如果沒有感覺不舒服，就認為是健康的；可是，自以為心理完全健康、完全沒有問題、很正常的，恐怕就沒幾個了。

如果想要身體的健康必須要有適度的運動，可是心理的健康正好相反，必須要有適當的安靜；身體最好每天都有運動時間，心靈則最好每天都有安靜的時候；通常，人們可能每天有運動的習慣，卻很少有讓心安靜一段時間的習慣。

禪的心理治療，即是為人安心的方法，其中包括兩項：一是放鬆身心；二是放下心中的牽掛。這需要練習，如果僅是知道而不去練習，是沒有用的。但是，

## 動靜皆自在 44

這種放鬆和放下也只是暫時的，不是永久的，因為一般人做不到一次放下就永遠放下，可能可以放下一、兩分鐘，但之後還是放不下。不過，人們多半需要先練習暫時的放下，然後才能永久的放下；也就是說，永久的放下，通常是從暫時的放下開始。

中國禪宗有頓悟與漸悟之說，「漸」是經由方法的不斷練習而讓心理越來越健康；而「頓」是不需要用方法，一下子就開悟，一下子就放下牽掛，所以很多人喜歡「頓悟」。

不需修行而突然頓悟是有的，但非常稀有難得，一般人還是需要在平常生活中練習方法。例如：在一天中找出幾個時段，或者當知道自己心理發生問題的時候，就用放鬆身心的方法來幫助自己。

### 四、禪宗的安心故事

頓悟雖然不容易，但它卻是非常的迷人。一個人頓悟以後，他一定是個心理健康的人。中國禪宗有很多有名頓悟的故事，例如：

曾經有一位出家人去向曹洞宗的第二代曹山本寂請法。那位出家人說：「弟子通身是病，請和尚替我醫。」



## 動靜皆自在 45

曹山本寂說：「我不醫。」

那位出家人說：「你為什麼不醫。」

曹山本寂說：「我就是要教你求生不得，求死不得。」於是這位出家人就開悟了。

這個故事的涵義是什麼？求生求死，就是有生有死，是兩個極端，如能既沒有生也沒有死，那還要醫什麼病？

雲門文偃是禪宗五家之一的雲門宗第一代祖師。他還未開悟以前，內心很不安寧，有一天他去參訪他的老師睦州道明禪師，希望得到幫助，但是當雲門敲門，道明禪師開門一見是雲門，馬上就把門關起來，一連數日都是如此；到最後，雲門學乖了，當道明禪師一開門，他馬上把一隻腳跨進門裡，道明禪師就抓住他說：「你說！你說！」那時候雲門不知要說什麼好，道明禪師就趕他走，但他不肯走，道明將門用力一關，結果把他一隻腳關斷了，就在那一刻，雲門心中所有的問題都解決了。

這看起來好像很容易，被門關斷一隻腳就開悟了，其實雲門心裡本來有很多很多的問題，經過很長時間都找不到答案，當他想請求禪師幫忙的時候，禪師卻把問題交回給他自己去解決，由此令他發現，想求得一個安心的法門是多餘的。

## 動靜皆自在 46

所以他的開悟並不是因為腳斷了，但如果腳不斷，他卻也開不了悟。

這個故事裡的雲門是漸悟還是頓悟？有人說漸悟，有人說頓悟，兩種都對，為什麼？依故事的事實來看，他是頓悟；但這之前他心中的問題已經存在很久了，甚至在他出生之前就已存在，因為有問題，所以才到處尋訪明師來幫助他，一直到遇到睦州道明禪師時，才得到了解決，這也不能說不是「漸」。

### 五、安心的基本態度

從禪的立場來談心理治療，也就是安心的方法與過程。人們心理不安定的原因，其實從出生開始就已經存在了，如果長大後還沒有意識到自己有問題，那才是真正的大問題。在這個世界上，心理完全沒有病的人是沒有的，既然大家會來聽這場演講，就表示你自己或他人有需要幫忙的地方，從這點來看，你已經是一個正常、健康的人。

基本上當你發現自己有問題、有病，而不隱藏自己的問題和病，這種態度就是一種健康的行為。

平常生活中，禪如何教人安心呢？禪的態度是：知道事實，面對事實，處理事實，然後就把它放下。無論遭遇何種狀況，都不會認為它是一件不得了的事，

## 動靜皆自在 47

如果已經知道可能會發生什麼不如意的事，能讓它不發生是最好的；如果它一定要發生，擔心又有什麼用？擔心、憂慮不僅幫不了忙，可能還會令情況變得更嚴重，唯有面對它才是最好的辦法。

經常有一些患了癌症的病人來看我，因為醫生已經宣布他們的生命快結束了，他們好像是來向我求救，又好像是來向我告別。

我給他們的建議是：一，不要怕死；二，不要等死。需要治療就要接受治療，能做什麼就做什麼，能吃什麼就吃什麼，過正常的生活；不勉強自己，也不要對自己的生命完全失望，這種態度就是禪的態度。

生活很重要，生命很可貴，不要被別人嚇壞，也不要自己嚇自己。偏偏很多人情況明明沒那麼糟，或是事情已經發生了，不能面對接受，還要擔心憂慮，結果反而是被嚇死的，或憂愁而死的。所以，用禪來安定心的方法，就是應該怎麼做就怎麼做。

禪宗有這麼一則故事，有一次，趙州在寺裡見到一個僧人，就問他：「你在這裡住了很久吧？」那僧人答：「是的。」趙州說：「那你喝茶去。」然後他又見到另外一位僧人，問他：「你在這裡住了很久嗎？」那僧人答：「不，我是新來的。」趙州說：「那你喝茶去。」寺裡的院主看到這情形很不明白，

## 動靜皆自在 48

就問趙州：「怎麼和尚對於舊住眾、新來眾，都叫他們喝茶去？」趙州就跟他說：「你也喝茶去。」

這就是非常有名的「趙州茶」公案。這個故事中究竟發生了什麼事？很多人都在猜這到底是什麼意思？其實很簡單，因為那時候剛好是喝茶時間，趙州禪師遇見任何人都請他去喝茶。也就是說，生活就是生活，什麼時候該做什麼事就做什麼事。

體驗生活，享受生活，認真的生活，是很重要的。

### 六、禪宗的安心層次

從漸悟的法門來看，修行過程中禪的安心方法是有層次的。首先要把許多複雜的念頭從外面、從各種各樣的對象上收回來。這好比兩個人在吵架，要有第三個人把他們分開，或把其中一人拉走。

曾經有位居士住在我們寺院中，這位居士經常發脾氣，我的一位出家弟子每次看到這位居士發脾氣，就馬上注意自己的呼吸，馬上注意自己的心為什麼會覺得很煩？這就是把心從外面的對象收回來。

當你不願跟別人吵架，對方偏要找你吵架的時候，無法避免，

## 動靜皆自在 49

逃也逃不掉的時候，可以試試這個方法：注意自己的呼吸，注意自己的心念。當然，如果你很喜歡吵架，或認為吵架是一種享受，那就另當別論了。

今天我從報上看到一則報導，有一對八十歲的老夫妻，每天都吵架。他們二十歲的時候就結婚，到現在已經吵了六十年，他們認為吵架是一種健康的溝通。如果不能像他們一樣，對吵架有另外一番看法，那麼最好還是用收心的方法，把心從外境收回來。

當你把心收回來後，就要令它平靜。令它住於方法，這叫作攝心。攝心的方法有多種，例如：數呼吸、參話頭和只管打坐。我們每個人都有呼吸，隨時隨地都在呼吸，因此數呼吸是最好用的方法，至於參話頭和只管打坐則屬於禪宗的專修法門。

當你經由修行，而令自己的心安定之後，必須連這個安定的心也不要執著。因為如果只是一味令心安定下去，到後來可能變成一個很消極的人，可能隨時隨地只希望打坐，不想跟任何人接觸。唯有能夠做到連安定的心也不執著，也能放下的時候，才算達到真正的心理健康。

這個從收心、攝心到放心的修行過程，也就是從散心、專心、統一心到無心的過程，可以用人騎馬來作譬喻：

## 動靜皆自在 50

- （一）散心修：第一階段，騎馬的時候，知道有馬，知道馬很不好騎，因為那還是一匹未經訓練的野馬。這裡所說的馬，是指我們充滿雜念妄想的心，這些雜念妄想一刻不停，不受控制，正如一匹野馬。
- （二）專心修：逐漸地，進入第二個階段。騎馬的時候，知道有馬，但馬已能夠聽從自己的指揮。這表示你的心已比較安定，表示你已能夠照顧自己的心，如果有人找你吵架，或批評你，讓你感覺不舒服，你也已能夠做到不太受影響。
- （三）統一心修：第三個階段，騎馬的時候，不再感覺有馬。這就像最好的騎士騎在馬上，馬跑得很快，人已忘了馬，馬也忘了人，而到達人馬一體的境界。修行到這個階段，周圍環境裡的任何人、任何事對你來說都是一體的，不是分割開來的。這時候，你對一切人、一切東西都感覺到很親切，因為它就是你，你就是它。
- （四）無心修：但到達了統一心，還不是最好的，第四個階段叫作無心修，這時候，不覺得有馬，也不覺得有人。這也就是前面提到的，不執著心理的安定或不安定。但是，這並不等於什麼事都不做、什麼事都不管了，而是生活就是道場。這時候，你會活得更正常、更平和、更有愛心。

黃檗希運禪師說：「終日喫飯，未曾咬著一粒米；終日行，

## 動靜皆自在 51

未曾踏著一片地。與麼時，無人我等相，終日不離一切事，不被諸境惑，方名自在人。」這就是說，在日常生活中的一切，沒有喜歡或不喜歡，只是那麼自然的生活著，這就是自在，就是得解脫。

如果我們能夠以這樣的態度來生活，來適應我們的環境以及環境裡的人，我們便會減少很多麻煩；但是，還是要有自己的立場，不會因此放棄自己的立場，例如：我是一個和尚，沒有老婆才是對的；你們是在家居士，有老婆則是對的。所以，每個人都有自己的立場，應該被尊重。人與人之間有許多問題的發生，多半是因為我們經常站在自己的立場而否定別人的看法和想法，才引來很多的困擾，最後演變成心理的不健康。

### 七、問答討論

問：如果一個人對心靈方面的追求，已經有過一段很長的時間，但仍然覺得內心充滿煩惱。他該怎麼辦？是否應該繼續追求下去？

答：煩惱原來是虛妄的，心中無執著，煩惱便消失。這樣的情況，可能是因為觀念不是那麼正確，方法不是那麼有用；也可能煩惱事實上已減少了，但自己卻不知道，或對自己的進步不滿足。

## 動靜皆自在 52

我借用一個譬喻，黎明前總是最黑暗的，如果覺得一片漆黑，可能離天亮已經不遠了。

(一九九五年十一月六日，講於紐約臺北劇場，聽眾全為西方人士，朱碧玲整理)



## 禪與現代生活

禪是智慧的、安定的、清淨的。智慧是不被環境所困擾；安定是不被環境所混亂；清淨則是內心不隨外境的雜亂而雜亂，不隨外境的污染而污染。

### 一、禪修與忙碌的現代生活—忙而不亂，享受呼吸

現代人是非常忙碌的，除了街頭的流浪漢，以及好逸惡勞的懶散者之外，大家都在忙碌過日子。

忙碌的原因是什麼？多數人只是為了個人糊口，或為家庭生計，或為事業打拼，少數有理想抱負的人，幾乎都是為社會大眾的安全幸福而忙。不僅是為目前，也為未來。

我是一個非常忙的人，但不會忙得心頭發慌，心慌則煩亂，心亂即煩惱。從禪的立場來看，如果處理得當，忙也可以當作消除煩惱的修行方法。所以菩薩越忙，道心越高。

一般人在不忙的時候，不是空虛無聊，就是胡思亂想；可是忙的時候，

又覺得頭昏眼花，甚至手忙腳亂，那也不好。所以當你正忙得起了煩惱時，不妨用禪修的基本方法，放鬆身心，注意呼吸從鼻孔出入的感覺，享受呼吸、體驗呼吸，沒有多久，就能夠心平氣和，頭腦清醒了。

## 二、禪修與緊張的現代生活－放鬆身心，體驗感受

現代人的生活，無時無刻、無方無處，不是在緊張中度過。不論是吃飯、睡覺、逛街，甚至到海灘游泳、山上渡假，都是緊緊張張的。

最近我去了一趟羅馬，吃午飯時由於要趕時間，必須在半小時內，進出餐廳、點菜、吃飯，可是等飯菜都到齊之後，時間已所剩無幾，只得草草了事將食物往嘴裡塞，那已經不是在咀嚼、欣賞、品味，而是將食物囫圇吞下肚子裡去。

現代社會中，需要看心理醫生的人越來越多，主要原因就是使人緊張的情況太多了。例如：家族間的關係，輕鬆的時間少，緊張的時間多；在工作場合、社交場合，與人相處的關係也是輕鬆的時候少，緊張的時候多；即使在休閒活動、出外旅行時，隨時隨地都會讓人擔心安全沒有保障，害怕可能被喝醉酒的人駕車撞上，擔心一個不小心皮包可能會被人搶走了。舉凡人與自然、人與社會、人與家族，乃至人與自己身心狀況的不平衡，都會造成身心的緊張，

## 動靜皆自在 55

輕者覺得無奈無助，重者變成焦慮恐懼，躁鬱症的精神病現象，便很普遍地發生了。

容易緊張的人很可憐，可是偏偏我們多數的人只要事情稍多，時間較少，或者工作較重而又所知不多時，就會開始緊張了。如果是有精神病傾向的人，更難放鬆他們的身心，不論白天或夜間，可能都是緊繃著的，嚴重者必須靠鎮靜劑來幫助精神暫時得到舒緩。

因此從禪修的立場來看，只要在平常生活中發現有緊張狀況時，便應隨時將頭腦放鬆、肌肉放鬆；假如無法放鬆身心，也可以轉而將自己放在客觀的立場，體驗身體的情況，感受心念的狀況，也可達到放鬆的目的。

### 三、禪修與快速的現代生活一趕而不急，動中有靜

現代人的生活，樣樣都是快速的。乘的是快速度的飛機、船隻及車輛，用的是快速運作的工具及機械，吃的是速製速食的快餐，連結婚、離婚也都是閃電式的。

「快」究竟對不對呢？雖不能說有錯，但是一般人在趕工作的時候，很容易是緊張的，會失去自我主宰而變得隨境而轉，只知道跟著環境的人事物，快！快！快！並未思考為什麼要跟著大家那麼快。雖然工作的效率快，競爭力就會提高，

## 動靜皆自在 56

但在快速之中，可能也會著急，一急之下，情緒容易失控而生氣，一生了氣，就很可能捅出漏子來了。

不過，人在一生之中，縱然活到一百歲，也僅三萬六千五百天，一天之中能工作的時間也是很有限的，想把工作做得既多且好，不快不趕也是不行的。如能計畫明確、步驟清楚的趕工作，就不會緊張；唯有毫無頭緒、急急忙忙的搶時間，才會造成緊張。因此我主張：應當忙中有序的趕工作，不可緊張兮兮的搶時間。

禪修者的生活態度是精進不懈、為法忘軀，願度無邊眾生，願斷無盡煩惱，願學無量法門，願成無上佛道，那得趕、忙、快的進行，但仍須經常保持輕鬆愉快。

我有兩位性格完全不同的弟子，一位是慢手、慢腳、慢脾氣，不論是雙手的動作及走路的動作，都是慢慢吞吞的，永遠不急也不生氣，但是，他的工作效率並不差。另一位弟子則是整天看他忙東忙西，忙得團團轉，而且老是在埋怨著說他只有兩手兩腳，工作又這麼多，因此，經常是又焦急又生氣，工作品質也只是普通。第一位採用的是禪修者的心態和方法，另一位對禪修方法，尚未用上力。

對這兩種狀況，我的建議是，能夠做到趕和快而不著急，當然很好，

否則寧可工作效率低一些，也要保持身心的輕鬆愉快。

#### 四、禪修與疏離的現代生活——人人是佛，血肉同體

疏離，就是人與人之間的距離很遠，彼此互不關心、不相往來。譬如說，現代家庭的夫婦，從事不同行業的工作，孩子在不同程度的班級讀書，甚至一家人都在外地就學、就業，不僅白天不易見面，連睡覺或休息的時間，也有差異，一天之中夫妻倆可能講不到半句話。父母和幼小的兒女之間，也好不了多少，孩子被送到托兒所，或由褓母照顧，能每天早晚相聚已很難得，有的在一星期之中僅見數面。至於住在高樓公寓中的現代人，對隔壁的鄰居是誰漠不關心，能於上下電梯中相見打一聲招呼，已覺多餘，彼此姓什麼？做什麼？更無暇知道，古代守望相助的鄰里感情已不再見。

最近我在乘飛機的途中，有一位服務了十二年的空中小姐，希望我替她算命，讓她知道什麼時候可以結婚。她是找錯人了，但是我問她說：「妳天天在飛機上飛來飛去，接觸的人那麼多，怎麼會遇不到一位可以嫁的人呢？」其實，她每天面對的對象雖然不少，卻都是陌生人，沒有一位是她認為可以談心的人。

若以禪修的立場來看，應該體驗人與人之間的關係，

## 動靜皆自在 58

就像在佛國淨土中佛和菩薩的關係一樣。我們雖然有認識及不認識的不同，但是互動的關係是非常密切的，共同生活在同一個地球世界上，連彼此的呼吸都是息息相關的，雖不是血肉相連，卻是聲氣相通的；如果心中產生這樣的親切感時，接觸到任何一個人，豈非都像是自己的親戚和朋友？

若能再進一步用禪修的方法，將小我擴大提昇到大我，便會知道，所有的人都跟自己密不可分，那麼，對任何人都不會覺得是那麼疏離而陌生了。

### 五、禪修與物質的現代生活—需要不多，知足常樂

現代人的物質生活非常豐富，生活環境卻因此而變得極為複雜。因為物質越豐富，人類的欲望就越強烈，見到人家有的，自己也希望擁有；已經便利的，希望更便利。由於這些欲望，使得我們的生活被物質所引誘，而喪失獨立自主的判斷力和自信心。

有人形容物質文明和人類欲望的關係，就像一個人騎在老虎背上不能下來，因為一下來就會被老虎吃掉，他只能騎在虎背上，老虎跑得越快，騎在虎背上的人也越緊張，但無論如何緊張，也不敢讓老虎的腳步停下來。作為一名現代人，似乎經常是處於這樣的心情中。

對物質豐富的現代環境，不必努力抗拒，而要做到不受誘惑。如果用禪修的觀念來過生活，就不會由於物質環境的影響而產生苦惱。因為禪修的目的，是重於精神的自在和解脫，而且如能從中獲得平安，便不會以追求物質的享受，作為生活的指標。所以應該從精神層面多深入、多體驗、多努力，對於物質條件的誘惑，便有免疫的能力了。

我曾提出：「需要的不多，想要的很多」這兩句話，「想要」是貪欲的煩惱，「需要」只是生存的最低條件；「想要」的可以不要，「需要」的不是問題。禪修的人因為內心不會感到空虛不安，欲望必定減少，就能「少欲知足，知足常樂」了。

二十多年前我在臺北出席一項重要的會議，與會的人士都是有錢的商人及有地位的官員，開完會之後，服務人員來問我：「請問法師，您的車子停在那兒？我們代您把司機請來！」

我說：「我的車子停得滿遠的，你叫它來，它是不會來的，因為那是公共汽車！」

這位服務人員替我委屈的說：「法師！您怎麼沒有自己的車子啊！」

當時如果我真的認為參加這樣的會議，非要有一輛自己的車子不可，

豈不就是受了環境影響，而失去自我了嗎？

## 六、禪修與污染的現代生活－知福惜福，淨化環境

大家都希望這個世間的環境，能越來越安靜、越來越清淨、越來越穩定、越來越有安全的保障；可是由於大家只知道追求個人環境的美好，卻忽略了整個地球的環境正在急速的遭受破壞。

生活環境中的污染有四大來源：1.每個家庭每天都要製造很多的垃圾；2.醫院的醫療處理之後，也會產生很多的垃圾；3.為了農產品的化肥、用藥及養植，使得土地環境受到污染；4.工業生產與科技開發，使得地球的地下資源、空氣資源、水資源等，都受到嚴重的破損污染。大家都知道這些問題必須改善，可是到目前為止，似乎還是束手無策，縱然有改善，但改善的速度卻遠不如破壞的速度。

其實，若要使得人類的的生活環境不被污染，最重要的根本，是在人類的心念，建立惜福儉樸的觀念，生活單純，物質欲望減少，心靈受到的污染也就少，自然環境受到破壞的程度也會減低了。除了少欲知足之外，還當用禪修的方法，隨時保持安定、平靜的心靈；心不平衡，身體及語言的動作就會變得暴躁粗魯，



## 動靜皆自在 61

自傷傷人，像一顆定時炸彈，若非自暴自棄，便成憤世嫉俗，困擾家人，破壞社會，不僅為社會環境、大眾心靈帶來污染，也為他們自己帶來毀滅性的災難；就像在飢餓的雞犬群中，忽然又闖進一群飢餓的狼，弄得雞飛狗跳，人心惶惶，不可終日。

如果用禪修的觀念和工夫來幫助我們每一個人，使人人都能生活在安定的、平衡的、清淨的環境之中，那就是人間淨土。

### 七、禪修與焦慮的現代生活—本來無事，萬事如意

由於現代資訊傳播迅速，帶給人們焦慮的夢魘也相當多，只要社會中、世界上、國際間，有一些風吹草動，不論直接或間接，不論是為自己、為家族、為社會、為國家、為政治、為經濟生活、為宗教信仰，凡是牽連到自身安危利害得失成敗的狀況，都令人無法高枕無憂。

昨天有位居士來見我，他的焦慮很多，起先只是因為夫妻感情不和睦，為了他的太太而焦慮，後來太太帶著孩子不告而別，他又為孩子的平安焦慮，弄得每天整夜失眠，白天心神恍惚，情緒陷於失控，於是又擔心如果連工作都做不好，那該怎麼辦？我只能勸他：「以智慧處理事，以慈悲關懷人。」

前天我也接到一封信，有一位太太她先生過世才不久，獨生的女兒又被不良少年誘拐跑了，在此同時自己身上又長了惡性腫瘤，必須及時開刀，可是她上班的公司老闆卻希望她馬上回去復職，否則飯碗就不保；但是醫生告訴她，如果不趕快開刀，病情會越來越嚴重；她若開刀又無醫療費可付，雖然手上還有些股票，可是現在正是股票下跌到了最谷底的當口，她又捨不得把僅有的股票賣掉，況且醫生告訴她，開刀也只剩一半痊癒的機會……凡此種種讓她非常的焦慮，於是寫了一封信來向我求救。

我常常遇到一些好像正被困在火海之中的人，來向我求救。通常我會傾聽他們的問題，知道他們所焦慮的是什麼，但不會將他們的焦慮，變成我自己的夢魘。

我給他們的建議有一個原則：對感情的問題，宜用理智來處理；對家族的問題，宜用倫理來處理；即使發生了不得了的大事，也應用時間來化解、淡化；如果真是無法避免的倒楣事，那只有面對它、接受它；能夠面對它、接受它，就等於是在處理它，既然已經處理了，也就不必再為它擔心，應該放下它了，不要老是想著：「我怎麼辦？」而是睡覺時照樣睡覺，吃飯時照樣吃飯，該怎麼生活就怎樣生活。

## 動靜皆自在 63

如果用情緒來處理感情的事，用理論來處理家族的事，如同以剛克剛，以火救火，事情會越弄越糟。尤其在處理人際問題之時，必須要有慈悲心，多為對方設想，否則不但會得罪對方，連自己都可能無路可走。

處理事物問題之時，要有智慧，將問題客觀化；問題客觀化了之後，便能看清如何處理才是最好的。如果魚與熊掌只能選其一，應先把輕重緩急弄清楚了，應捨即捨，能取即取。

佛法告訴我們：諸法虛幻，無自性故；捨除我執，無常故空。禪法即是佛法，以禪修的方法觀照，便能超越自我的執著，超越「空」

「有」的對立，也才能覺察到，天下本來沒有什麼事可讓你憂慮的；能知天下本來無事，便是萬事如意！

（一九九七年十月十九日及十一月二日，講於紐約東初禪寺，姚世莊整理）

## 禪與心靈環保

### 一、人類的生活環境

人類的生活環境大約有四種：

- （一）物質的生活環境- 衣、食、住、行、教育和娛樂等設施。
- （二）精神的生活環境- 屬於形而上的，超越物質的心靈活動範圍。
- （三）人際關係的社會環境- 個人與家庭、社會、國家間的人際關係。
- （四）人類所依的自然環境- 山河大地、森林、原野等自然資源。

不過上述四項都不是今晚所要討論的重點。諸位或許不免疑惑，我們的主題不就是上述的第二項嗎？怎麼又說不是？因為，今晚所要闡述的，偏屬於禪修者的心靈領域，這與世俗所說的精神生活大不相同。

### 二、禪修者的內心環境

### （一）常人總是向心外的環境追求和抗爭

一般人總以為自己時時刻刻都和自己生活在一起，形影不離，所以只有自己最認識自己，最瞭解自己。然而卻很少有人意識到，大多數人只存活在自己的心外，而不是心內，能夠生活在自己心內的人極少。我們的生活所需泰半來自身外，所以就誤以為所有的煩惱困擾也都來自外界，於是不停的向心外的環境追求和抗爭。

驕慢心重的人，喜歡伸張自我、操控外境；缺乏自信的人又常覺得個人渺小無能，有如蜉蝣寄生、滄海一粟，因此也不斷向外馳求。現代人常常抱怨生活範圍的局迫，覺得空間太小、時間太短，這都是由於生活在心外，身、心無法統合的關係。

### （二）禪修者發現內心世界廣大無垠

天文界利用精密的高科技望遠鏡，接二連三發現了許多新的星宿；似乎我們所探觸到的範圍，已經夠深夠遠了；但是我們內心世界的深廣遼闊，又何止於此。我們經常感受到外界種種的壓迫和束縛，例如：空間太小、活動範圍狹窄、

## 動靜皆自在 66

時間老是不夠用、責任沒完沒了……，總之，既不自由，也不自在；要想擺脫這些障礙並非不可能，只要深入開發自己的內心世界，讓自身臻於禪境，就能達成目標。

所謂的無限是指：

### 1因願心和決心而潛力無限

也許有人會說：「這恐怕不容易吧！」其實只要真有願力和決心，就會發現潛在的能力無限。所謂的潛能，包括智慧和影響力，兩者並存時，時空便可以延伸至無限。這對大多數人來說，並不是一件容易瞭解的事，但是確實是可以做到的。

### 2定中能夠經驗到時間與空間無限

時間和空間的長短，只是內心的一種體驗。時間固然有著客觀的依據，但若取決於主觀的感受，便沒有一定的標準。有人在定中過了三天，當他入定之時，宛如進入無限，一旦進入無限，時間於他，已經不存在了；出定之後，又覺得入定的時間剎那即逝，而剎那即逝的感覺，又表示了時間的快速流轉。

前者是無限量的長，後者則是無窮盡的短。換言之，在定中時間可以無限的綿延，出定後則覺得怎麼才閤一下眼，已經過了好幾個小時，甚至好幾天。

### 3放下自私的立場，便發現心量之大，可以包容無限

當我們走出狹隘的自我中心時，會發現這個世界很小，而心量卻很大，大到可以包容宇宙間所有的人、事、物，所謂：「心包太虛」即是。

### 4開悟之後即能體會到超越一切的無限

### 5內心之大，大於身外的宇宙，內心之深，深過無垠的宇宙

不過，要做到開悟者的境界「心包太虛」，卻不是那麼容易，得透過種種的方法。因此，下面要介紹禪修者如何開拓心境，以及保護自己的心靈。

## 三、禪修者如何保護心靈環境

### （一）身體要動

一般人以為禪坐完全是靜態的，其實不然。正確的坐禪姿勢能使身體健康，放鬆全身肌肉、關節、神經，使得內分泌系統、消化系統以及循環系統正常運作，這是身體在靜態中的活動。

有些人為了鬆弛肌肉，常常求助於按摩師，殊不知坐禪的效果比按摩更佳，因為禪坐能令我們身心徹底放鬆，而當你在接受按摩時，心情可能仍是緊張的。

## 動靜皆自在 68

禪坐對高血壓、風溼症，以及神經衰弱等慢性疾病有相當可信的療效。當然，禪坐不是外科手術，更非仙丹妙藥，乃是讓你的健康在不知不覺中漸入佳境，而達到治療的目的。

今天演講的翻譯王明怡先生，就是一個很好的例子。十九年前，他苦於劇烈的頭痛，無法專心讀書或工作，為了紓解壓力，他求助於禪坐，大約只經過半年的練習，惱人的頭痛就不治而癒了。當然，他的頭痛也算是個善巧的因緣，於他、於我都有益，如果不是頭痛的緣故，他就不會來學佛，而我就少了一位得力的翻譯。

所以有病在身不見得不好，即使剛開始讓你痛苦難安，但是假如有善因緣來幫助，經過妥善的處理，結局反倒可能是意想不到的好。因此，逆境來臨時，不要抱怨，好好的面對它、處理它，也許就能夠將痛苦化為助緣，而開創出一番新的局面。

禪修的人除了靜坐之外，也有許多運動的姿勢和方法，例如印度的瑜伽術、中國禪宗的少林拳以及道家的太極拳等。現代人把瑜伽術、少林拳當作一種純粹的體操或武術，而忽略了與之息息相關的禪坐，實在是本末倒置。這就是為什麼許多武術教練和瑜伽教師，在到達某種程度後，常感其中有所不足，



## 動靜皆自在 69

而渴求禪修。其實不論是瑜伽術或少林拳，都是因靜極而後動的工夫；因為禪坐一久，雜念頓除，內心凝定，乃在靜中引發身體的自動，從而發展出有規律的拳法或體操。

一般人聽到禪修，腦中浮現的都是深山古洞或寺院道場，殊不知古代的山裡，沒有水、電、瓦斯，禪行者的生活作息少不了擔水搬柴，如果你問山僧：「山上何所事？」他一定告訴你：「無非擔水搬柴！」而這些擔水搬柴等，無一不是修行。唐朝的百丈禪師就主張：「一日不作，一日不食。」他的工作就是耕種，耕種就是禪修；若以專司管理的職事僧來說，與信眾的接觸談話，就是禪修活動。因此，經常有人問我：「現代人的生活步調這麼緊湊，要如何修行？」我都會告訴他們：「日常的生活、工作就是修行。」

也就是說，身體在做什麼，心就在做什麼。說話的時候要清清楚楚的知道自己在說些什麼；勞動的時候，心也不離開手和腳，不但散步、旅行、駕車乃至上廁所，都是修行。以平常心做平常事，就是禪修。

說到這裡，我想起一則禪七中發生的小插曲，不妨引來博君一笑。我們在禪七期間均會分配禪眾一些工作，有一次有位禪眾專司廁所的清掃，他在刷洗的時候，因為太過投入，以致物我兩忘，把守在門外等候用廁所的人們也都遺忘了。一位苦候多時的同修忍不住問他：「你快要好了嗎？」

## 動靜皆自在 70

他渾然忘我的說：「啊！慢慢來吧！我正在享受工作中的樂趣。」

另一個人也插嘴問說：「你究竟什麼時候才做完啊？」

他說：「我希望永無盡期的做下去。」

第二天清早，正在用餐的時候，他看到放在餐桌上的一把水果刀，忍不住失聲大叫：「這個東西怎麼會放在這裡？」

我問他：「怎麼回事？這把小刀不是用來切水果的嗎？」

他擡著嘴巴說：「我昨天就是用這把小刀來刮廁所便槽上的污垢呀！」

沒有人責罵他，因為在那個時候，他不會注意到這把刀是不可以拿進廁所的。不過諸位大可不必擔憂，在平常的生活當中，不太可能發生類似的例子，心念要到達像他那樣集中的狀態，需要經過一段時間的禪修。常人能做到心不二用就已經很好了，例如開車時，就專心開車，這樣車子一定可以開得很好；不過我通常還是會建議剛打完禪七的人，如果心念統一，在兩天之內避免開車，否則可能會步上那位禪眾的後塵，一時分不清楚東西南北。

### （二）心靈要靜

我們坐禪時要先練習靜心，靜而後能安。

面臨外境困擾時，先要想到那是外境不是我，但是要知道自己心情和心念的狀態。許多人欠缺智慧，明明知道問題不在自身，而在外境，卻偏偏受影響，而變成了自己的問題，這是非常愚癡的。尤其在人際往來中，總不免會受到他人的非難、誣衊和抨擊，偏偏有很多人遭遇這些境界時，明知已受傷害，往往還不能控制自己的情緒，而任由怒氣和煩惱生起，造成第二次傷害。

我在每次演講之後，總會聽到一些不同的聲音。有些人給予讚歎鼓勵，也有一些人提供建議批評。對於這些意見，我通常都會靜靜的聆聽，然後告訴自己：「哦！他們這麼說……」也許他們都可以作為我的老師，但是這麼多意見相左的老師，我究竟何去何從？總不能無所適從地跟著許多種不同的批評團團轉，而失去了自己的主張吧！因此，經過仔細過濾後，如果確實可行，我一定從善如流，實在是無法接受的話，我也不會生煩惱，說他們是無理取鬧。

如何隨時隨處練習心靜？《六祖壇經》說：「瞋愛不關心，長伸兩腳臥。」並非身體不工作，而是心中無對象可瞋，無對象可愛，此即是無心，所以也無煩惱。

前面提到的百丈禪師每日忙著工作，有一次弟子雲巖禪師即問：「和尚每日驅驅為阿誰？」

## 動靜皆自在 72

百丈禪師說：「有一人要。」

雲巖又問：「因什麼不教伊自作？」

師答：「他無家活。」

每天工作只是做人的本分，不是為自己爭取什麼。既然不為己求，做什麼事心都安靜。

又例如：黃檗禪師不為求佛、不為求法、不為求僧，卻仍經常禮拜。

### （三）心靈清淨環境也清淨

《維摩經》說：「隨其心淨，則佛土淨。」又說：「隨成就眾生，則佛土淨。」第一句是說心若能不受內外環境所困擾，雖然生活在人間，也等同於生活在佛國的淨土。第二句話是說，若能放下自我的私心，為一切眾生做不求回饋的服務，內心平安歡喜，也等於生活在佛國淨土。

事實的確是如此。且拿雨天做例子，當我們心情愉快的時候，風聲、雨聲都覺得聲聲悅耳，而當心情惡劣時，就會有「秋風秋雨愁煞人」的感觸了。

我也曾經目睹一對夫婦，因為出發點的不同，而對幼兒的哭鬧有著截然不同的兩極反應。做爸爸的顯然招架不住兒子的哭聲，氣咻咻的叱喝道：「哭！哭！」

## 動靜皆自在 73

哭！就是會哭，沒看過這麼壞的小孩！」而剛從房間走出來的母親卻喜孜孜的說：「啊！這孩子有這麼大的哭勁，表示他很健康哩！」夫婦倆對於孩子哭聲的感受竟然如此不同。

如同這位母親一樣，假如我們心中有愛，時時關心著付出和助人，那麼你所看到的世界和眾生，都會是溫暖可愛的。

因此，我常建議人要練習著以禪修者的健康心靈來看待世間。

- 1.世間的一切現象都是有原因的：順利的事有它發生的原因，不順利的也有它的原因，不知道原因也是一種原因。所以要有「不為物喜，不為己悲」的胸懷，得志時不必興奮，失意時毋需沮喪，一切終歸無常。
- 2.世界一切現象都是新鮮的：好的是新，壞的也是新。深夜將盡的時候，天色可能是最黑暗的，不要厭惡，因為黎明快要到了，黑暗不過是個過程。在過程的轉換當中，沒有一樣東西不是新鮮的。
- 3.世間所有現象都是美好的：成功是美好的結果，失敗也是美好的經驗。或許有人要問，怎麼可能兩面都是美好的呢？其實只要不管遇到順境還是逆境，都告訴自己：「成功是美好的結果，失敗是美好的經驗。」便沒有一樣事會讓你生煩惱，生活就會變得很有意義。

#### 四、問答討論

問：這個世界充滿了各種不公平又無可奈何的事，例如戰亂，就令許多無辜者遭殃，我們怎麼可能把這些當作是美好的事物？

答：這些是慘痛的經驗，歷經戰火之後，人類的智慧往往有所提昇。戰火固然可怕，但是這個經驗可以提醒人類，不要去重蹈覆轍。所以當我們面對苦難時，最重要的是去改善處理，而不是坐在那裡痛哭流涕。我有兩句話奉贈諸位：「用智慧處理事，以慈悲關懷人。」如果僅為受難者哀傷是無濟於事的。

問：當我們聽到噩耗時，可能會十分哀傷，接到喜訊時，也不免興奮不已，但是您又說在散步或呼吸的時候，每一分鐘都可以充滿喜悅。這兩者之間，似乎有點矛盾。

答：問題發生時，只有大徹大悟的人，才能既有慈悲又沒有煩惱。常人免不了情緒波動，若說完全毫無哀傷或興奮，大概不可能，但是事情既已發生，也只好用方法來疏導情緒，使之不致太過哀痛或興奮，若能化為淡淡的愁緒以及輕微的喜悅，才不致有後遺症。

體驗散步或呼吸的感覺只是一種方法，是藉此來調整心境。

## 動靜皆自在 75

但是這個方法並非一蹴可幾，而需要反覆不斷的練習。

問：平常專注於呼吸走路時，有喜悅的感覺，請問這種喜悅本身，可不可以達到高深的境界？

答：不容易！因為這只是一個初步的訓練。如果你已有深厚的禪修基礎，散步也就可以不離高深的禪境了。

問：作為一位出家師父，您認為美國的在家居士和老師的關係應該是什麼樣子？如果有一群人，經常固定在一起練打坐，這樣可否取代老師和學生之間的關係？

答：老師有兩種作用：一是以正確的觀念和安全的方法來指導學生；二是在形象上影響人，有一類的大修行人，學生只需要見到他們的生活威儀，便會感受修行的好處。所以有師父在旁指導，與沒有師父在旁指導是截然不同的。當然，有的老師只是告訴學生應當怎麼做，而他自己不一定也這麼做，這對學生可能有害。

所以如果你們有一個小團體，成員互相學習也沒有什麼不好。主要是帶頭的這幾個人，在禪修的知見方面是不是很清楚？有沒有開悟倒是其次，正知、正見卻非常重要。

## 動靜皆自在 76

問：這個世上有許多充滿瞋心怨毒的人，他們有的是天生，有的是環境所逼。但是這些人既不會打坐，也不知道修行。請問，有什麼方法能讓這些人比較覺醒？

答：除了多給他們愛護與關懷外，別無其它辦法；我們只能用信心和願心來為他們祈禱，這是屬於宗教信仰的層次。以禪法來化度，恐怕一時難以廣泛地收效。但是假如你能主動接觸他、關懷他的話，也許可以逐漸影響他；不過，那需要付出極大的愛心和耐心。

(一九九五年十一月七日，講於紐約臺北劇場，游果育整理)



## 禪修與環保生活

禪的修行就是佛法的修行，佛法的修行一定是身、心、環境三項配合，才是真正的修行。如果只重視內心的、個人的修行，對社會是有一些幫助，但幫助不大。

有的人覺得只要靠少數人修行的力量，就能感得護法龍天、諸佛菩薩來護持；可是如果我們周遭大多數的人內心險惡，行為乖張，或是生存在這個環境之中的大眾，在過去世形成了重大的共業與定業，那麼就可能會產生種種災變- 天災、地變、水火災難，即使持咒、誦經也不一定能夠倖免。

定業不容易改變，這好像定時炸彈一樣；但是定時炸彈也不一定會爆炸，雖然說定時炸彈已經訂了時間非炸不可，可是如果有人知道炸彈中的信管怎麼拆除，那麼這個定時炸彈就不會爆炸了；如同定業也未必絕對無法改變。

### 一、環境清淨

修學佛法的人，內心的清淨是很重要的，可是環境的清淨也同樣重要。

## 動靜皆自在 78

不能只是自己關起門來修行，獨善其身，就認為是在救世界、救人類。釋迦牟尼佛成佛之後，積極在人間弘揚佛法，廣度眾生，才能使得世界改變，眾生得救。

因此對修行禪法的人而言，內心清淨固然是最重要的，但環境清淨也很重要。法鼓山的理念是：「提昇人的品質，建設人間淨土」，「提昇人的品質」是要從每個人的人格修養做起，「建設人間淨土」是要每一個人把自己的人格建立起來，同時也協助其他人把他們的人格建立起來，人間淨土便可以實現了。

所以我們修學佛法、弘揚佛法，不能僅僅把門關起來打坐，就叫作心清淨，應該要從人心的糾正、環境的清淨做起，照顧自己的身心，照顧大家的環境，才是一個禪修者的基本態度，如果僅僅只做到個人內心的清淨，而不照顧環境的清淨，結果環境中的垃圾越來越多，最後我們就會生活在垃圾堆裡，那便是不切實際、不負責任的人，豈是擁有優良人品的人呢？。

例如：我會要求學禪修行的人，一開始不可以在髒亂的房間裡打坐，如果房間中的空氣混濁，東西放得橫七豎八，打坐時的心一定不容易寧靜。必須把環境整理得清淨整齊，打坐的時候，心才容易安定。

或許有人說，只要「心淨國土淨」就夠了，沒錯，這是源自於《維摩經》的「唯其心淨，則佛土淨」。意思是說我們心中若能真正清淨，沒有煩惱，

則我們看到的世界即是佛國淨土；可是當我們的心還沒有真正清淨以前，說這句話便是昧於事實。

從釋迦牟尼佛開始，凡是出家人所住的地方，都是簡單、樸素、整齊、清潔、規律、寧靜的，這也是自古以來寺院修道的生活環境，我們希望能把這樣的生活環境，擴大到寺院以外的每一個角落。諸位如果到農禪寺來學打坐，便要把農禪寺的禪修精神帶回家去，不僅僅是一星期到農禪寺一次，過兩個小時簡單、樸實、清淨、寧靜的生活而已，應該也要使平常的生活都跟在農禪寺一樣。

## 二、內心清淨

內外是相呼應的，除了不要製造環境的垃圾，也不要製造內心的垃圾，環境中有了垃圾就當把它立即清除，內心中有了垃圾也要立即消除。

所謂消除內心的垃圾，就是將心調柔，一旦心能調柔，煩惱就會減少。如果煩惱很多，那表示心中的垃圾很多，看到的世界就會是一個五濁惡世，也就是充滿髒亂、痛苦、無可奈何的三界火宅；如果我們心中的垃圾減少，那麼我們所見到的世界就會像人間淨土一般。

可是我們也不能在心中自我陶醉，自己騙自己，

## 動靜皆自在 80

外在的環境本來沒有這麼好，也把它說成那麼好，或是只有你自己覺得很好，而其他人覺得這世界並不好。因此，我們應該要幫助其他的人，讓所有的人都覺得世界是美好的，那才是真正的淨土。

建設人間淨土的理念，是可以實踐的，但也不是那麼容易完成，要靠我們每個人從自己的內心和生活的環境做起，經常保持整齊、清潔、清淨、簡樸、少欲、知足，這個世界才有可能一點一點轉變成淨土。

禪修的生活跟我們日常的生活是相應的，當自己的內在心性清淨了，也要帶動、協助外在環境清淨，以達成內外的清淨——身心清淨和國土清淨，這才是我們修行的真正目標。

我們要把這樣的理念傳播出去，希望全臺灣，乃至全世界的人民都能有這個共識：從內心到環境，隨時保持整齊、清潔、寧靜，那麼，人間淨土很快就能夠出現！

（一九九四年一月三十日，講於農禪寺）

## 宗教．禪．佛法與邪魔

宗教是屬於信仰的層次，只要相信，就能產生效果與反應，不一定非得要有什麼道理，也就是說不論信仰的對象為何，只要信得虔誠，就會有功能發生。縱然神靈存在，可是你不信它，它對你就沒有功能；相反的，假如沒有神靈，但是你相信它的存在，也會因為心理的因素而產生一些反應，當很多人因相信拜它會靈而跟著去膜拜時，它對這些人就會「靈」，這是宗教信仰的力量，因為信心可以產生力量。

佛法的法是成佛的方法、道理與觀念，以佛的觀念釐清個人的問題，以成佛的方法幫助我們調整個人的身心。法師則是能用佛法幫助自己，也用佛法幫助他人的人。各位來禪修營，我教諸位面對現實的方法，就是「面對它、接受它、處理它、放下它」。

我們要面對現實，但不要逃避現實，逃避是違背因果的；要接受現實，但不是別人打你就讓他打，還是要處理它。事情已經處理好之後，不論在過程中曾經飽受委屈，或是曾經威風八面，都要放下它，心中不要留下痕跡，

## 動靜皆自在 82

不要再有牽掛，這就是用佛法面對現實的態度。

禪是什麼呢？禪是智慧與安定，有智慧的人不見得會滔滔不絕的講話。智者是大智若愚，可是不受環境所困擾和誘惑，心中清楚明白，胸中極為坦蕩，身心是安定的，身體不輕舉妄動，心裡不心浮氣躁；有智慧的人能不受環境的威脅、利誘、困擾與刺激，尤其是能不要非分之財，能不搶虛名，能不沾酒色與權勢。

修行時如不能放下名、利、男女欲望的追逐，便很容易修成魔的眷屬；凡是與自然的法則及社會規律相違背的現象，皆是邪門。

魔與神在人間是不易區分的，開始時都是教人行善、修德，但邪魔一旦勢力擴展，信徒增多，就會強調自己是個自在、解脫的人，與凡人有異，可以不受世間道德與法律規範，可以享受特權，超越人間道德標準，為所欲為，這些人一旦捲入魔性、很快就會滅亡。但是真正的明師是不會製造個人崇拜，不會自我吹噓，不會花天酒地。

總而言之，打坐、靜坐不見得是禪，許多人用禪、佛之名，內容卻不關禪、佛，真正的禪是不能脫離釋迦牟尼佛的教示，不能脫離佛法的。

（第十七次法鼓山社會菁英禪修營聯誼會開示，陳美莉整理）

## 無我與真我

### 一、前言

許多人認為「我」最重要，也有些人認為「我」並不重要，這兩者都有問題，為什麼呢？因為，認為「我」最重要的，就會經常為自己的利益而爭取、抗爭，不願考慮他人的得失，反正只要我自己獲得利益就好，這是「自私」的我。

如果只從字面上瞭解「無我」，就會有人以為，既然我是「假」的，是「空」的，那就是什麼都沒有，活在世界上又有何意義，於是放棄擁有的一切，美其名是「看破紅塵」，實際上是逃避現實的世界；也有一些人持著「生不如死」的觀念，總以為「我」是假的，活著也是毫無意義，不如一了百了算了。凡此種種都不是正確的「無我」觀念。

佛法所謂的「無我」，是要超越「自私的我」，若執於「自私的我」必然會否定他人，乃至於否定自己；然而我們無法否定既有的生命和既有的環境，因此要善於運用生命和環境。

## 動靜皆自在 84

曾經有位老太太帶著身懷六甲的媳婦來見我，其目的是希望我為胎兒祝福。我問她的媳婦說：「妳希望生男孩或女孩？」

這位少婦說：「男女都很好，只要乖巧就好。」

她的婆婆急忙說：「不行，不行，請師父加持讓她生男孩。」

由此可見，婆媳間的想法頗有出入。就媳婦而言，她已超越「重男輕女」的傳統觀念，生不生男孩不是大問題；而婆婆「重男輕女」的觀念則牢不可破，彷彿媳婦不生男孩就對不起列祖列宗，便斷了宗族的後代。

從這個故事便可以說明，「超越」的意思是：「不堅持一定需要什麼，能有什麼就接受什麼。」所以，不執著「我」的主張，是相當重要的事。

可是，完全沒有「我」的主張也很麻煩。例如：我有一些弟子，當他們遇到問題就毫不考慮直接問我怎麼辦？我說：「你應該提供意見呀！」

有些人會說：「我不知道該如何處理，所以請師父裁決。」

另一類型的弟子是每次來請教我之前，他自己早已決定好事情的處理方式，他會說：「師父，事情是如此，如此……」

當我問：「你希望我這樣處理嗎？」

他會告訴我：「當然，師父您一定要這麼辦，我可是全替師父您著想的哦！」



何況這也是師父的意見啊。」

我很訝異：「哦！我並沒有指示你要這麼做！」

他說：「師父，弟子是為師父考量很久了。」

我的這兩種弟子都各執其一，或許有人會說，一個是「無我」，另一個是「有我」。但事實上，前者是不負責任，過於保護自己，怕說錯話受師父責備，所以不願提供參考意見；後者是胸有成竹，早已設計妥當，只是希望師父按照他的方式來執行。所以兩者皆非「無我」，都是「有我」在作怪。

## 二、自我的涵義

從佛法看「自我」是什麼：

### （一）從因果看自我是「有」

「善因有善報，惡因有惡報」，這是告訴我們要對自己的行為負責任；如果不付出努力，而希望得到豐收的成果，這是不負責任的態度。

可是有些時候我們會面臨一些突如其來，而且是莫名其妙之事，心裡就會想：「我這一輩子從未做壞事，何以會惡運臨身呢？」

」佛法則從三世因果的觀點來看，此生所做所為不一定在今生得果報，但這一生所遭遇的命運確實和過去生有相當密切的關係，現在如果逃避過去所造的種種因，不願接受果報，就是不負責任；因此從因果的立場來看，是「有我」，所以我們要面對問題，接受現實，更要負起責任，萬不可逃避。

## （二）從因緣看自我是「空」

我們的身體以及我們的思想、觀念，都是構成「我」的因，外在環境的時空條件則是「緣」。因緣的運作不是永恆不變，是經常在變，因此所成的一切都是「空」。

## （三）從煩惱看自我是「假」

煩惱是由於理性與感性的衝突，不善於處理煩惱，一定痛苦不堪，善於處理煩惱，則煩惱自消。

內心煩惱衝突的感受，很多人都有此經驗，大多是由於無法控制自己，明明不願想的事情，偏偏想個不停；不願做的事，心裡又放不下，左思右想，還是做了；自己是個自私鬼，偏又幻想成為仁慈博愛的大善人；

明知可將自己所擁有的東西與親友分享，卻十分捨不得，百般思量，不如留為己用；這都是理性和感性、前念與後念的衝突。

曾經有一對夫妻，婚前歡天喜地相偕來看我，並告訴我他倆的喜訊，我問他們說：「你們真的要結婚？」

其中一個說：「我們彼此相識瞭解多年，結婚生活在一起是沒有問題的。」

我問他們：「你們可以保證不離婚嗎？」

另一個說：「師父怎麼可以說這種話呢？我們不可能離婚的。」

不料兩年後，夫妻中的太太，哭哭啼啼跑來找我說：「師父！我已受了兩年的罪，我再也不願忍受了。」

我問她：「怎麼了？你們發生什麼事情？」

她說：「師父，那種活地獄般的日子我不能再忍受了，我打算離婚。」

我不解的問：「當初你們不是相互瞭解才決定一起生活嗎？」

她頗有悔不當初之感的說：「唉！當時認識不深，婚後他的狐狸尾巴才一一現形，如今相處兩年方知他是偽君子。我再也無法和他繼續生活下去了。」

兩年前恩愛逾恆，兩年後衝突迭起，對於同一個人，其印象、觀感竟能如此不同。

遇此情形，我通常是勸和不勸離，先請其再耐心試試看，不可輕言離婚，先調整自己的觀點、作法和想法，試著為對方著想，對方如果也因你的改變而受影響，問題、衝突便有可能迎刃而解。

#### （四）從智慧看自我是「超越」

《金剛經》中有提到「非法」、「非非法」的觀念，就是非空非有，即空即有的意思。

《六祖壇經》則說：「煩惱即菩提，生死即涅槃」，不執著生死，不執著涅槃，不再為煩惱所苦，也不用追求智慧，這就是大智慧。有了大智慧，就能超越生死，超越有無。

因為不介意煩惱，煩惱就不存在，假如因為討厭煩惱而苦苦追求智慧，則煩惱必定不斷，為什麼呢？只因為既執著除煩惱，也執著求智慧之故。其實智慧根本不須追求，只要對煩惱不在乎、不介意就是大智慧。

所以從智慧的立場看自我，不要厭惡自我，更不需要覺得自我很可愛；要活時就必須活下去，該死時就讓他死；能活則不求死，非死不可又怎麼可能非活不可呢？若能如此，便可超越生死，超越有無。

### 三、「無我」之意義及修行

從佛法的觀點來說，「無我」是超越「自私的我」，不逃避、肯負責，不計較個人的價值，隨緣運作，捨己從人，助人利他。

無我有許多層次，要達到無我的修行境界並非易事，該如何修行呢？

#### （一）肯定「自我」

- 1.凡夫有業報：業報有兩類，一是罪報，一是福報。凡夫為什麼會到這世界上來？是由於受到過去世所造的業力牽引，而來到世間接受業報的成果。什麼成果？就是苦樂之果；造惡業得惡報；行善造福人群，救濟眾生，則得福報。有些人不明此理，於是在極端痛苦時，便埋怨父母何以要生下他在世間受磨難？殊不知父母僅是兒女們「從彼生到此生」的橋樑，真正接受生命的是自己。因此我們要肯定自己，才能達到「無我」。
- 2.聖賢有果位：聖人如果僅修智慧而得解脫者，只能修得小乘果位，即阿羅漢果位；如果修慧又修福，福慧雙修，行菩薩道，則可修得菩薩位乃至佛果位，此即是「無我」的展現。

## （二）消融「自我」

- 1.用無常、無我的觀點，觀察世間存在的一切現象都是假的，都是空。世界任何現象，沒有永恆不變的，積聚好的因素，必然會促成美好的現象，累積壞的因緣，自然構成壞的果報。事實上，因緣的本身，並沒有所謂的好與壞，而是在現象產生後，對人們造成影響，經過主觀的判斷分別，便有好壞之分。  
既然現象的形成，是由各種因緣條件所促成，所以只要有一個因素變動，現象也會跟著起變化。因此，世上沒有任何存在的現象是永恆不變的，如同《阿含經》說：「此生故彼生，此滅故彼滅」，意指因緣所生的一切現象，皆屬無常。
- 2.若不能認知無常是事實，便會苦不堪言，所謂：「人無百年壽，卻有千年憂。」
- 3.若能體驗無常是事實，就能認知我和我的身心世界是空的，即是「無我」。「無我」並非指「我」不存在，而是「我」存在於不斷的變化中，因為有「變化」，所以當我們噩運臨頭時，知其「無常」，只要加一些努力或迴避的因素，就能轉變命運；相反的，如果遇到好的運氣，也不會過於驕傲興奮而迷失方向。

### (三) 用慚愧、懺悔和發願，體驗「無我」

- 1.慚愧即反省，能反省者，必知「自我中心」是自損損人的煩惱。一般有修養的儒者，每天都會反省自己的行為，作為一名佛教徒，更應時時反省，是否做了對不起人的事或說了對不起人的話，若不知反省，則會傷人損己。

例如：有一次我搭乘一部計程車，我發現在大雨滂沱中，有一位老太太撐著傘在路旁，被我們這部如入無人之境的車子，濺得滿身污水，我問司機先生：「你有沒有注意到走在路旁的那位老太太，因為我們車子經過，而被濺得全身溼淋淋？」

他很不耐煩的說：「沒有。」

我再問他：「你不妨回頭看一看？」

他轉身看了一下，丟給我一句話：「雨下這麼大，她跑出來做什麼？活該嘛！」

難道這位老太太是因下雨而跑出來欣賞雨景嗎？想必不是。這位司機先生真是一位不負責任且不知反省的人，自己做錯，還將責任過失推給他人。

- 2.懺悔即負責，勇於認錯改進，對他人、對社會和眾生，努力積極奉獻自己，不求回饋。

我們都會說：「一人做事，一人當」，意思是「我做的事，我自己承擔」，可是，往往只是嘴上說說卻又做不到。曾有一位居士做錯了一件事，拍著胸脯說：「師父，這件事，我擔當，這是我的責任，我擔起來。」

我問他：「如何擔起來呢？」

他說：「咦！師父，我不是說我擔起來了嗎？」

我再說：「錯已經造成，你準備怎麼處理？」

他竟然說：「頂多再錯一次罷了。」

這是製造錯誤而不知懺悔的典型例子，光說「擔起來」又有何用呢？懺悔的意思，是要我們在對人們或社會做錯事時，除了承認之外，更要設法改進彌補。

有很多佛教徒只知「業障」現前時，在佛前拜佛，口中念念有詞：「阿彌陀佛！觀世音菩薩！我今天做錯事了，請阿彌陀佛替我消消災。」這是將自己的過錯推給別人去替他承擔。

佛前懺悔的意思，乃是因為自己做錯事，也承認自己的過失，但是目前沒有能力補救，所以求佛、菩薩證明，為我們作擔保，表明自己願負責任並希望將來加倍報答及補償。如此的懺悔，對他人、對社會及眾生，才真有用，會更努力積極奉獻自己，「自我中心」必然日漸消除。

- 3.發願及報恩，發願學菩薩的心行，用報恩的心情來處理他人對我的恩惠。付出自己而成全他人，是為了還願及報恩，還債是因為欠人，報恩也是因為欠人，例如：對父母恩，子女是無從報答完的，在此情境中如能以報恩的心態來處理，「自我」就能漸漸消融了。

#### 四、「真我」之意義及修行

從佛法看「真我」，「真我」即「無我」，佛教徒修行的最高境界在於完成佛的果位，亦即「無我之我」。如何修成「真我」呢？



## （一）從人到佛次第提昇

從人到成佛的過程，需要付出努力的代價，方能一步步邁向成佛之道。或許有人會說，中國的禪宗是屬於頓悟法門，所謂頓悟法門是不假修煉即可成佛，這意思好像是說，可以一步登天。

可是，這就如同世上沒有人能將一大碗飯一口吞下去，都是必須一口又一口慢慢吃，直到當我們吃飽的那一剎那，會覺得好像是最後一口飯才吃飽，而前面吃飯時都還是在餓的狀況下，唯有最後這一口飯才是真飽。因此，

## 動靜皆自在 94

「頓悟」雖確有其事，但卻也是從前世、今生漸修中來。

修行的內容包括：

- 1.修五戒十善。五戒即不殺人、不偷盜、不邪淫、不妄語、不飲酒；十善是將五戒的妄語分為妄語、綺語、兩舌、惡口，省掉不飲酒，另加貪、瞋、癡，成為十條，乃是要想再來人間和生天界享受天福的標準。
- 2.修苦、集、滅、道的四聖諦法。知道苦由煩惱起，認知煩惱本無常，放棄自我執著，努力於戒、定、慧的修行，必得解脫，這是小乘聖人的標準。
- 3.修布施、持戒等六波羅蜜行。用智慧、財產、體能和時間做布施；持戒即好事一定要做，壞事絕對不做，這是自利利他的菩薩行，亦是成菩薩、成佛的標準。

一般人都會做布施的功德，可是如果在行布施之後希望有所回饋，這是投資的心態。真正的布施是基於對方的需要，而自己又有能力給人，在給了之後，不求回報。

（二）《金剛經》所說：「應無所住而生其心」

「無所住」即沒有自私心的執著；「生其心」即順應他人的需求而隨類攝化，

針對不同類別、不同層次的人，給予恰到好處的幫助，尤其要在他人有難時，依據自己的能力，隨人所求，給予救濟。

### （三）實相即無相

「實相」即實際的本來面目，即是永恆的、普遍的，也是超越時空的；世間事物，均在無常的變化，沒有永恆不變的，所以無常本身就是空，空的本身就是無相，無相的本身就是實相，故可以說：實相即無相，即是真我的名字。

### （四）真我即無我

「自我」是由我們的身體、心理和環境構成，這些因素經常在變，這些變的現象是「幻我」。智者以無相的事實是真，凡夫執無常的假相為「我」。

智者的真我無定相，所以能夠隨境自在，隨緣自由，故名大解脫；凡夫的自我有阻礙，所以不能隨境自在，隨緣自由，故常為煩惱所苦，而造作種種業，又受種種苦。

## 五、結語

## 動靜皆自在 96

世事本無常，我們無法否定既有之生命或既有的環境，因此便要善用我們的生命，善用我們的環境，隨類布施，隨緣救濟；不僅自己得福報，更助他人得福報，這才能夠消融自我，才能成就無我與真我。

（一九九三年四月四日，講於華視視聽中心）

## 妄念不起，萬緣不拒

在指導禪修的時候，我經常告訴禪眾要練習著不要有妄念，有了妄念就要用方法的正念來取代妄念；然而方法本身原來也是一種妄念，只是以規律的妄念，取代散亂的妄念，便是正念。

### 一、泯除妄念的四個層次

要做到妄念不起，有四個層次：

- （一）沒有雜念，但是還有方法。除了方法，沒有其他的雜念插進來，這叫作妄念不起。例如：在用念佛、數息或是隨息等的方法時，沒有其他的雜念插進來。
- （二）在同一個念頭上維持下去，什麼樣的念頭呢？譬如：我知道我在打坐，我知道我在數息，而數息數到沒有前一個呼吸與後一個呼吸之分，只知道數了一個呼吸又數了一個呼吸，只知道現在自己在數呼吸，沒有考慮到剛才數了一個呼吸，也沒有考慮到等一下還要數一個呼吸，不考慮到剛才我所數的呼吸是數好了沒有？有沒有妄念？也不擔心等一下數呼吸會數得好不好？會不會弄錯？會不會有雜念……這些都不考慮，只是不斷地數，數完一個又數一個，不斷地在同一個念頭上面，這也叫妄念不起。
- （三）在用方法時，不論是念佛也好，數息也好，數到沒有數目可數，沒有佛號可念，沒有呼吸可數，到這個時候，不是故意不要念佛，也不是故意不要數呼吸，而是心境非常寧靜、安定，不知道怎麼數下去，也不知道是有呼吸還是沒有呼吸，心中沒有雜念。這時候，還是不是有前念與後念？有，但是自己不介意有前念與後念，此時已是入定了。

- （四）自我中心的意識已不存在，方法也不存在。沒有考慮到自己是不是在用功？自己是不是在打坐？坐在那個地方，心中了無一物，此時已入深定了。到這個層次，前五識已停止作用，僅有微細的意識功能，沒有身體的感覺及負擔，也沒有心理的壓力、感受，只有很清楚地處於什麼也沒有的情況。

## 二、萬緣不拒的三個層次

萬緣不拒，也可以說是萬法不拒。行者在日常生活中對於身、心、環境不受任何刺激而有情緒反應，這叫妄念不生，但是身、心、環境還是照樣的存在的。

## 動靜皆自在 99

如果只在打坐的時候不受身、心、環境的影響，尚不算是真工夫，充其量只像槁木一樣；必須要在平常生活中以人的立場、人的身分，不受環境的干擾、困惑，也不受自己的身心反應所困擾，才是真工夫，這叫作妄念不起，萬緣不拒。

譬如有人打你一拳，或是罵你一句的時候，如果你心裡嘀咕：「豈有此理，怎麼打了我一個拳頭？為什麼罵了我一句？」不但這時身體有反應，心理也有強烈的反應，這當然不是萬緣不拒。

如果人家罵你一句，你告訴自己不回罵他，被打了一拳，命令自己不回打，你已經有了「拒絕」，這也不是萬緣不拒，要做到接受到外在的任何刺激，都能消融於無形，也就是說，自我的中心，根本不是一個反應體，也不是一個接受體，乃是空無一物的絕對存在。這是要練習的，如何練習？這也需要有層次。

第一步，外在的環境，聽到了，看到了，這時心裡要馬上想：這是外境在動，是外境的動作，不是我的動作，是他的事，跟我沒有關係。

第二步，練習著沒有外境的對象，這必須把自我中心放下來，唯有沒有自我中心的執著，才不介意外境的對象，所以《金剛經》說，無我相，才能夠無人相。

第三步，練習放下「自我」，怎樣練習沒有「我」呢？人家罵我的時候，

## 動靜皆自在 100

一定有一個名字或者是一個代號，你要想：這個名字不是我，這個身體也不是我，跟我沒有關係。然後，只注意自己的呼吸，不介意外境的好壞；並且觀想：呼吸的人不是自己，僅是身體在呼吸，不是我在呼吸。這個時候你的心理是平靜的，外面發生什麼情況，你都清楚，只是你保持一個非常平靜的心情。

雖然萬緣不拒，但你可以有動作，也可以有反應。例如人家打你，你不動作是不行的，可能要想辦法讓他不要繼續打下去，但是你要在非常平穩的心境下處理，試著讓對方也產生平和的心情。處理的方式應視情況而有不同，有的時候需要迴避一下，有的需要馬上處理，那便是靠智慧的判斷了。原則上，對人，是以緩和的方式來處理；對事，往往是需要馬上處理。

因此，萬緣不拒的意思，是不必拒絕我們的生活環境，但也不受外境的干擾、困惑，不過還是要處理，處理的時候要不動情緒，不起煩惱，處理事情時，不要加入自我的利害得失，否則煩惱的念頭就會產生了。

（一九九四年十月一日，法鼓山社會菁英禪修營聯誼會開示，陳美莉整理）



## 妄念．雜念與正念

禪修，不論用什麼方法，都有相同的原則，那就是心不能攀外緣，心要不受外緣所動，到最後無緣可攀、無心可動，便達成禪修的目的。

但是在禪修開始以及禪修過程中，一定還是有心可用、有心可動。在有心可用、有心可動的情形下，瞭解心的現象及心的動作，很清楚的觀察它，知道它在動，知道它在用；其實凡是在動、在用的心，都是虛妄的攀緣心。

### 一、凡是有念皆是妄念

不過，虛妄心和雜亂心不太一樣，虛妄心之中有正念、雜念；正念和妄念往往又不容易分清楚。其實，當你發現妄念的時候，那一個所謂發現的心，也是妄念；凡是有念，皆是妄念。可是，妄念之中包含有你在用的方法念頭，名之為正念；有不是在用方法，而是打擾你、擾亂你的念頭，名之為雜念。然而不論雜念也好，正念也好，只要是起心動念，都是虛妄的心。

凡是有念都是妄念。凡不是用數呼吸、念佛、參禪等方法的散念，

## 動靜皆自在 102

都名「雜念」，例如：邊用方法邊想：外面風景很好，想出去看一看；有人好吵，真討厭；這曲音樂很好聽，心頭躁癢難安的……，像這樣的妄想紛紛是「雜念」。

起初我們知道有心可動、有心可用，而到最後無心可動也無心可用，很多人誤認為到了這樣的程度，就已經不需要再修行了，其實，這還只是修行的過程，不是目的。

當打坐時心裡很輕鬆、很清爽，沒有雜念干擾，是非常舒服的；於是有很多人會擔心有雜念來干擾，討厭種種雜念來麻煩。在數息的時分，雜念生起會覺得很討厭；正在打坐時，有小孩子吵，會覺得討厭；麻雀叫、雨聲響，也討厭。發現了雜念，要趕快提醒自己：「雨聲響、孩子吵、麻雀叫，都是正常的事，我何必要討厭？」當念頭這麼一轉，討厭之心就會馬上不見，沒有討厭的心，心就會安定下來；並非環境有何改變，環境依舊，只是自己的念頭不會隨環境的動而動，這便是住於正念。

### 二、雜念生起，接受它！

當正在打坐數息或念佛的時候，有雜念生起，可能你會想：「糟糕！我正在打坐，怎麼有這種雜念？真討厭！」或因腿疼、腰痠、背痛，天氣熱、悶、

流汗，覺得怎麼也不舒服，那兒都不對勁，這些都是雜念；尤其腿痛、背痛、天熱不舒服的念頭一動，心就會不耐煩。

雜念生起時，怎麼辦？若你已經知道那是雜念，就接受它、面對它，不必難過，不要管它舒不舒服，還是回到方法上，你的心便會慢慢安定下來。

凡與環境、身體、內心三個層次相關的念頭，都是雜念。環境之中，讓你受到干擾的，是雜念；身體上的問題干擾你，是雜念；心裡一個念頭、一個念頭不斷的起伏，也是雜念。凡有這些雜念生起，要一層一層面對它，不要討厭它，心中就不會起煩惱，心就能安定下來。

### 三、真心無心

但當心安定下來後，你會問：「我的心在那裡？」

其實，根本沒有「心」這樣東西，凡有念頭全是妄念，無一樣東西叫作「心」，真心無心。有心可動，有心可用，全都是妄念，不是真的。能理解到這一點，便隨時都能安心了。

知道有念頭，而能放下念頭，那是最好的。然而，若是知道有念頭，卻是怎麼也放不下念頭時，就要用方法了。或數息、或念佛，或用其他方法，

以統一的妄念代替散亂的妄念，用連貫的、連續的妄念來代替雜亂的妄念，便是正念。

用數息、念佛等方法也是妄念，為什麼？因為沒有辦法放下妄念、離開妄念，所以只好用方法的念頭，以妄念止妄念。因為心容易攀緣，一定要抓住什麼東西，凡夫的心根本沒有辦法不抓東西，隨時隨地要抓一樣東西，沒有東西可抓時，就會覺得無聊、恐慌或恐懼，或者就睡著了，不曉得怎麼辦？因此就用數息、念佛、拜佛、感受等方法，用這種統一的妄念取代亂七八糟的雜念，自然而然，你的心就能安定下來了，所以名為正念。

心安定到最後，還要不要用方法呢？若能做到隨時沒有雜念，隨時不起攀緣心，隨時不為環境所動，那還用方法做什麼？不過不用方法時，並沒有不在方法上。

沒有方法，而身心很自在，身心世界清清楚楚、明明白白，這時究竟是有心還是無心？有！那是用心體驗著沒有妄念、沒有雜念，雖然不用方法，心不能干擾你，身體不能干擾你，環境也不能干擾你，此時，你仍是清清楚楚、明明白白、清清爽爽，便是正在用心，也就無心可用。

#### 四、悟後不再受煩惱干擾

打坐的時候，當你的心受到環境干擾，受到身體干擾，你知道是妄念；心裡有一些衝突與矛盾干擾你，也知道是妄念；如果能面對著妄念，知道妄念，妄念本身就不存在了。

但是正念不斷，並不等於開悟。開悟以後，不管是在打坐或是不打坐，只要煩惱一出現，就像冬晨的霜遇到了太陽，也像雪花遇到了火焰，馬上融化不見。心裡可能還有煩惱，但已不會有持續不斷的痛苦煎熬，這就是開了悟的人。

開了悟的人是否就已經全部得解脫？不一定！得解脫者，從此煩惱不生。有小悟的人煩惱仍會起，可是煩惱一起，他很清楚、很快就能察覺到，不會由煩惱氾濫成災。

怎樣達到這個目的？首先，當沒有辦法離開妄念，而心一定要攀緣、抓東西時，要用方法。用得心很安定了，用到心平如止水，是不是表示開悟了呢？不是，但是有許多人誤認為那就是開悟，其實，這只是在打坐的時候，有一些「定」的工夫而已，離開打坐，妄念可能還是會生起，雜念還是會有，煩惱還是會在，因此要持之以恆的從正念練起，最後一定會練習成功的。

（一九九二年七月三十日，農禪寺禪坐會開示，邱松英整理）

## 明心見性

### 一、什麼是明心見性？

所謂「明心見性」，就是以智慧的心，來明白煩惱的心。煩惱和智慧是相對的，智慧即菩提，有了智慧，煩惱自然消失，便能見到空性；也就是除去眾生之無明習性，便見清淨的佛性。

有些人有煩惱時，並不知道那是煩惱。就像是一個喝醉酒的人，已經醉醺醺不省人事，尚不知自己已經喝醉，還覺得頭腦很清楚，一直要等到酒醒時，才知道自己曾經喝醉過。我記得在我小時候尚未出家時，偷喝家中自釀的酒，甜甜的酒，越喝越好喝，喝著、喝著，結果醉倒在酒缸邊，到了酒醒時，才知道酒醉的滋味真不好受，從此以後，再也不敢喝酒了。

煩惱心很重的人，不但不會知道自己有煩惱，而且也不承認自己有煩惱。例如：有位年輕人，正在單戀著一個女孩，並且愛她愛得神魂顛倒，當我說他煩惱很重時，他還不承認，認為那只是愛而不是煩惱。請問，

這種愛跟煩惱又有什麼區別呢？

曾經有位母親當她的兒子過世時，非常痛苦，我勸她要想開，人死不能復生，不要再為死去的兒子煩惱時，她說：「師父，我只是沒辦法接受兒子已經去世的事實，其實我一點都沒有煩惱！」

以上這兩個例子就是說明，很多人已經在痛苦之中，還不認為那種痛苦就是煩惱。

禪宗所講的智慧，並不是一般知識性的智慧，而是離了煩惱心的一種境界。因此，有煩惱時不知道有煩惱是正常的，有智慧的人，不認為自己有智慧也是正常的。那麼，或許有人要問：煩惱和智慧的差異又在那裡呢？這兩者當然是完全不同的，煩惱是在痛苦之中，不知道那就是煩惱；智慧卻是在非常自在的情況下，沒有用心去分別什麼叫作自在或不自在。

明心的「心」究竟是什麼？明心有兩層意思：第一是還沒有明的煩惱心，需要用智慧去照亮它。第二是已經照亮的智慧心。

那麼，見性的「性」又是什麼呢？一種是由後天習慣的薰習，而漸漸形成的，例如：有些人有罵人、喝酒、賭錢、吸毒、偷竊、邪淫、詐騙等的不良習慣，他們並非天性如此，而是後天養成的，經過環境不斷的薰習，

變成了一種習慣，這種習慣就稱為「習性」。中國有句古話：「入鮑魚之肆，久而不聞其臭；入芝蘭之室，久而不聞其香。」就是說，一直待在臭或香的環境中，已經被薰習得不知道那是臭還是香，直到離開那裡之後，才會感覺到那個地方原來是什麼味道。

另外有一些人的習性是無法解釋的。我有一位擔任高級官員的在家弟子，他有兩個兒子，其中一位已得到博士學位，並在大學裡擔任教授，還有一位高中畢業後，情願做流浪漢也不肯繼續升學。

他來問我：「師父，這兩個兒子都是我生的，為什麼一個那麼優秀，另外一個變成流浪漢？實在是讓我丟盡了臉！」

我說：「這大概是從小養成的習性吧！」

他說：「同樣的家庭以同樣的方式培養出來的孩子，怎麼會有那麼大的差別呢？」

我說：「也許這是遺傳吧？」

他很無奈的說：「我及我太太，還有我們的父母親，都沒有這種情形啊！」

那麼，這究竟是從那裡來的呢？

這可以說是我們從無量世以來薰習而養成的習慣，



是一生一生所染上的習性，就像西方人燻起土，中國人燻豆乾一樣；而我們的習性也是如此，被某種情況影響久了，自然就跟那種情況相應，這就是習性。

習性的本身就是「空性」，當智慧出現時，煩惱心自然就會不見，也許壞的習性可能還在，但是已經清楚知道習性的本身是沒有的。這樣的觀念，可以鼓勵我們，煩惱只是一種習性，本來沒有，將來也沒有。

但是，一下子要完全除去煩惱，連習性都不再有，即使是明心見性的人，也是相當不容易的。因此，明心見性之後，可能有些習性尚未顯現，但仍隨時隨地要警覺到習性仍在，這樣，習性自然就會越來越淡，終至完全改過，變成一個徹底清淨、光明的心。

有位家境很好的年輕人，由於吸毒，他的太太要跟他離婚，同時也被家人趕了出來，變成一個無家可歸的人，在這期間他又進出監獄好幾次，有一次他剛從牢裡出來，便來看我，並說：「師父，我很想戒毒，可是別人不讓我戒！」

我問他：「這是什麼意思呢？」

他說：「因為不論是否認識或不認識的人，都會拿毒品給我，還說請我試試看，不用付錢，他們怎麼會知道我喜歡這個東西呢？」

這真是很奇怪的事，好像他長得就是吸毒的樣子，

販毒的人或行家一看到他，就會主動將毒品送給他。因此，當習性一旦染上後，就會有那種特別的氣質及味道，讓有相同習慣的人一眼就看得出來。

知道有習性、有煩惱，表示已經知道有問題，並且會慢慢離開它、斷除它，到最後只有空性，沒有習性，這才是純粹的智慧，才是大徹大悟的「明心見性」。

## 二、如何明心見性？

### （一）從觀念上來認識、認同、理解而達成明心見性

首先要瞭解煩惱是依據什麼而產生、構成的。前面說過，煩惱的本身是從習性開始，而習性就是一種業力；由業力所產生的煩惱，感受到的結果，就是身心的現象。當有了心理活動，就有了身體的需求，包括吃、喝、穿、住等，進而產生更多的煩惱。

我們的身體不斷在變，會老、最後會死，那麼，是否有不變的心呢？沒有。心是隨著我們連續的念頭而有的現象，事實上，所有身心現象都是空的，因此，煩惱自然也是空的。

## （二）從生活上來達到明心見性

在還沒有開悟之前，任何時間內的心理現象，都是煩惱。能夠時時刻刻知道起心動念的本身就是煩惱，對你就不會造成困擾與痛苦，不會引起情緒的起伏。

我常常看到一些人，不但自尋煩惱，還把煩惱發洩在周遭人的身上，也讓其他的人因而產生煩惱，這是多麼可憐的事。

## （三）從方法上來達成明心見性

方法必須是經常的、不斷的在使用，方法包括在打坐的時候，所教的數息、念佛、只管打坐、參話頭等不同的方法。

## 三、如何體驗明心見性？

不論是否已經明心見性，都可以體驗以下的四句話：「一切都是現成的，一切都是完整的，一切都是新鮮的，一切都是美好的。」

大家一定會認為，這簡直是在自欺欺人。在家裡吃飯時，要先買菜、煮飯、淘米煮飯，怎麼會有現成的東西呢？世界上任何人都有缺陷，

那裡有完整的事情呢？還有，每一樣東西在用過之後，就變成舊貨，怎麼可能都是新的？醜陋的事物那麼多，又如何樣樣都是美好的？如果是這樣想的話，那你一定是個煩惱很重的人。

事實上，煩惱是因習性而有，對世間一切現象的感受，也是因為煩惱而有差別的判斷。我們應當隨時隨地遇到情況時，都能體驗到樣樣是現成的、完整的、新鮮的、美好的。以這樣的心態來接受所有的一切，雖然並不一定等於明心見性，確已是一位習禪的智者。

### （一）一切都是現成的

這個世界有白天、有夜晚，有春、夏、秋、冬，人在出生之後，也必定會有死亡，這都是現成的自然現象。

例如：這幾天我的腸胃不舒服，什麼東西都不想吃，我的侍者忍不住問我：「師父，您究竟要吃什麼呢？」事實上，不是我不想吃，而是胃不讓我吃。人有生、老、病、死，身體不舒服時，需要看病、吃藥，有的很快便會好，有的帶病延年，病到死為止。所以不必為此生煩惱，因為這一切都是現成的必然現象。

## （二）一切都是完整的

地球上的人在日蝕或月蝕時，看到本來完整的太陽、月亮，變得不完整，後來又恢復完整，好像真的有盈虧大小之別，其實，太陽及月亮從來就沒有因為地球人所見之不同而改變，它們一直都是完整的。

又如一張紙，雖然缺了個角，仍然是完整的，即使再切掉一塊，它還是完整的，只不過是由方型的完整，變為不規則的完整而已。因此，不論是多、是少、是大、是小，都是完整的。我們常常聽到佛教徒們說：法會圓滿、禪七圓滿、佛七圓滿、功德圓滿，其實，只念一個「佛」字，也都算是圓滿的、完整的，如果能這麼想，日子就過得很快樂了。

曾經有一位女居士因牙痛拔了兩顆牙齒，在此之前，她老是說：「牙齒好痛啊！痛得要死！」拔牙回來我恭喜她圓滿了，她不解的說：「師父！我少了兩顆牙，怎麼還圓滿呢？」

我答：「你本來在痛，現在把痛牙拔掉就不痛了，這件事不是圓滿嗎？」本來她還因為少了兩顆牙，感到很遺憾，聽我這麼說，觀念一轉變，心情也隨之改變。

## （三）一切都是新鮮的

每一口呼吸都是新鮮的，每一件事物都是生生不息的，連年長者新長的白頭髮、白眉毛、白鬍子，都是新的，或是手上割破一塊皮，那也是新的傷口。

中國人的觀念比較老氣橫秋，習慣稱自己的先生、太太為老公、老婆，稱父母為老爸、老媽，人未老也被叫老了；在西方，即使年紀很大的人，都叫對方為親愛的、甜心。如果將人生當作樣樣是新鮮的來體驗，必定朝氣蓬勃。

#### （四）一切都是美好的

這是真的嗎？我有兩句話奉勸諸位：「任何一件事成功了，是美好的收穫；任何一件事失敗了，是美好的經驗。」

現代人的婚姻關係非常脆弱，有人婚姻觸礁，夫婦兩人生活在一起痛苦不堪，因此希望離婚，總覺得離了婚，就等於擺脫了可怕的夢魘。離了婚算是成功，是美好的收穫，但對婚姻本身而言卻是失敗，但也不妨視為美好的經驗。

但是，諸位不要因為聽了這場演講，回家後就對配偶說：「聖嚴法師講得太好了，我們離婚吧！」請你們不要離婚啊，佛教徒是不主張離婚的。祝福大家！

（一九九五年十月二十九日，講於紐約東初禪寺，姚世莊整理）

## 談心

### 一、明心見性

今天我要與諸位「談心」。心是我們的主人，在宗教上、哲學上、心理學上各有不同的解釋方式，我則只談佛教的、禪宗的心。

諸位一定聽說過「明心見性」這句話。「明心」究竟明什麼心呢？它指的是本來就有而人們卻沒有見到，本來存在而人們沒有感覺到，本來處處都是現成的人們卻不知道，人們時時都跟它在一起卻沒有發現的那個「心」。所以這個心與心理學所講的心不同，也與精神不同，是有功能但無法形容，有力量但無法衡量，這就是人人本具的心，又叫作「本來面目」。

本來面目是什麼？我們現在世間上所見你我的面目都不是本來面目，父母所生的都是假相，而且凡是能夠呈現出來的現象都是暫時的幻境，不是本來面目。

昨天有一位大學教授跟我說，曾經有一次他突然念頭一轉，覺得自己失落了，世間也不存在了，但發現自己還是好端端地在那裡，能夠走路、吃飯、

動作。他問我這是什麼？我沈默以對。我不能告訴他這也是心的現象，雖不是明心見性的心，但已有些相近，如果我為他多作說明，會使他的妄念馬上生起，連帶著很多問題就產生了。

所以我只說：「不錯啦，你要能夠保持它，但不要執著它，像這種情況能夠持久的話，對你很好；但若執著它，覺得這個東西很好、這個境界實在太好了，希望常常有，那大概就會消失了。」這聽起來有點「仰之彌高，鑽之彌堅；瞻之在前，忽焉在後」，捉摸不定。其實，心並不是捉摸不定，它本來就在那裡，不需要捉摸，一捉摸、一追求，它就遠離了，因此心可以叫作「清淨心」、「本來面目」，甚至叫它什麼都可以。

在禪修營中，我告訴大家在自我的成長之後要有自我的消融；自我消融就是將自我中心、自私的執著心，從淡化而變為不存在，消融之後，這個清淨心才能出現。

## 二、貪心與願心

今天早上我接受華視新聞的採訪，記者問我：「人的貪心從那裡來？人的貪心對我們的世界、社會有什麼不好？因為貪，所以才會努力，因為貪，



所以需要不斷成長，為了貪，所以必須爭取，才能成功，貪為什麼不好？」

這個問題問得很有道理。我回答說：「『貪』的意義要看是否有『私我』在其中？若有，便會為自己製造困擾，也為社會大眾帶來麻煩。如果沒有私我的成分，那不但會為自己帶來智慧、福報、功德，同時也會為社會、眾生帶來幸福、光明、祥和，那是非常好的。」

因此，有自我中心的貪，叫作「煩惱」；沒有自我中心的求，叫作「悲願」，而不是貪了；願眾生都能離苦，願眾生都能得樂，願眾生都能離煩惱而成佛，已不是貪心而是悲願。更進一步說，為了眾生的「需要」而努力經營製造、取得，那叫作願心；為了個人的「想要」而巧取豪奪，那就叫作貪心。

「想要」的東西是無止盡的，而「需要」的東西是有限的；為了眾生的需要不是貪，為了個人的需要則是帶著貪的成分，因為涉及自我的利益。

因此，貪可分成兩個層次：第一個層次是有我的，叫作貪心；第二個層次是無我的，叫作悲願。如果是貪心，則不能明心見性；如果是悲願，則與明心見性相應；如果願心中帶有私心，便是不清淨的，還是貪心而不是明心。

想要立刻把貪心去掉，是很困難的；要立刻明心見性也很不容易。但話說回來，明心見性也並不是難事，就看你的心能不能轉貪心為願心。例如，

人人都是貪生怕死的，那便是以自我為中心的煩惱心；但是，地藏菩薩卻說：「我不入地獄，誰入地獄？」雖也有個「我」在那裡，但那是悲願心的我，而凡夫貪生怕死的我便不是悲願心了。

如果提得起悲願心，就不會貪生怕死，生死的問題就不存在了。可是要凡夫一下子就不貪生、不怕死，是很不容易的。歷史上記載，文天祥寫〈正氣歌〉時充滿浩然正氣，隨時都可以為國家、民族而死，但真正上刑場時，也是相當痛苦的。英雄豪傑口中說捨生取義，但真正付出這麼大的代價時，仍以為是非常悲愴、悽苦的事。

如果是一位菩薩，為了救千萬的眾生而奉獻出自己的生命，是不會有煩惱的。為什麼？因為他很清楚，這件事是非常值得的，而且死了以後並不是什麼都沒有了，那樣的死亡，只是成佛之道的一個過程、一個階段，因此能夠心平氣和，而不會產生對生的貪戀、對死的恐懼。

### 三、平常心與智慧心

在我們的生活中，常會遇到風險，政治界有風險，工商界有風險，工作中有風險，家庭裡也有風險。如果說我們隨時隨地準備著面臨風險，

任何事情發生都不用興奮，不必恐慌，好的事情很好，不好的事情也不意外，這就叫作「平常心」；平常心和「無心」相應，也和「本來面目」的心相近。

平常心就是對任何事的處理、應對，不以得失、多少、成敗作考量，而只考慮能不能做、該不該做、可不可以做，做了之後，當有問題發生時，也都能履險如夷，從容處置了。

上星期我在臺中遇到一位在工商界很有成就的大老闆，我對他說：  
「你的成功真不容易啊。」

他說：「也沒有什麼啦，只要努力就好。」

我說：「努力不一定能成功。」

他說：「對，很多人埋頭苦幹，苦了一輩子，也沒弄出什麼名堂來。努力不一定就能成功，但是不努力也不行。」

我說：「努力還要加上運氣，運氣很重要。」

他說：「對！對！運氣不好，你再怎麼努力也是沒有用的，不過運氣好不好，有時候也要看有沒有眼光。」

我告訴他：「眼光就是你的智慧，運氣是你的福德。如果只是自己一個人空想：我的眼光很遠，心量很大，那是沒有用的，一定要有機會才能成功；

## 動靜皆自在 120

這個機會、運氣就叫作福報，也就是福德因緣。」

其實，能有眼光、智慧，也是一種福報，而且每個人的程度不一樣，這都與自我中心的心有關。

自我私心強烈的人，很可能有成功的機會，但不是可大可久，尤其在有成功的機會時，會不擇手段地搶、爭、奪。他本身好像是成功，但從長遠考量，對社會大眾都有損害，所以他個人的成功，也不能永保。

要讓自己成功也使社會得益，這才是真正的成功。因此，要想眼光遠大先要將我的私心淡化，做事會比較順利，就算不順利也會逢凶化吉。否則，遇到逆境便在痛苦中掙扎，遇到順境時飄飄然，以為自己的能力很強，能一手創造天下，具有這種心態的人，會讓與他在一起的人都跟著倒楣，因他沒有智慧，也就沒有福報。唯有悲願是無盡的、是無我的、是永遠成功的。

### 四、以無心為心，便是成功的心

禪修的心是以無心為心，俗話說：「有心栽花花不開，無心插柳柳成蔭。」這裡的「無心」，指的是沒有一般的期待心，所得到的結果反而是很好的。倒是期待心強的人，容易出問題。

然而，無心是不是什麼都不管呢？不是，這個無心是不夾帶自私自利的清淨心。以無私的心來做事的話，一定比較客觀，也比較會成功、比較能持久，至少事業不成功但做人已成功，表面不成功但內心已成功。

曾經有人問我說：「法師！現代人都追求成功，每個人都希望成功，這種心態對不對？能不能每個人都會成功呢？」

我說：「這兩個問題的答案都是肯定的。第一，追求成功是對的，要不然為什麼釋迦牟尼佛鼓勵我們要成佛，因為成佛就是圓滿的成功。然而，是不是人人都能成功呢？釋迦牟尼佛說眾生都能成佛，所以人人也都一定能成功。」

他又問：「成佛要好久好久才能成功，普通人要多久才能成功呢？」

我說：「一秒鐘也能成功，一分鐘也能成功，一生之中也能成功，累生累世累劫也能成功，人人都能成功。」

他很不解：「人人都能成功，這是什麼意思？很多人根本名不見經傳，苦苦惱惱一輩子，怎麼是成功呢？」

我說：「你聽說過『心安理得』嗎？一般人以為不做虧心事就能心安理得，其實光是不做虧心事是不夠的，還要與人為善、與人為樂，才能心安理得。」

不要把「成功」看作是我現在掌握著我的錢、我的名、我的位、我的權。

## 動靜皆自在 122

有的人錢越來越多，內心的煩惱也越來越多；名氣越來越大，困難也越來越多；地位越來越高，麻煩也越來越多；權勢越來越膨脹，內心的痛苦也越來越增加。

如果不善於處理自己，隨時會痛苦，有錢會痛苦，沒有錢也會痛苦，有地位會痛苦，沒有地位也會痛苦，有事業會痛苦，沒有事業也會痛苦，那就正如佛法所說的「苦海無邊」了，這種人雖然讓人羨慕，卻稱不上是成功。

但如果說「金錢是萬惡，名位是腐敗」，這種說法也未必是對的。名利權位勢力，未必是壞事，但看是如何得來的，如何運用。例如：我現在為辦教育就需要錢，問題在於如何要錢？要來做什麼？要不到時又怎樣？如果以悲願心來經營，就是明心見性的清淨心；如果以自私心來經營，就成了貪心和煩惱。

因此有大名氣的人，不一定是成功的；沒有名氣的人，也不一定是不成功的。而且涓滴成河，每一滴水都是河的一部分，聚沙成塔，每一粒沙都是塔的一部分；故也可知，一分鐘有一分鐘的成功，一個時間有一個時間的成功，一個階段有一個階段的成功，一生有一生的成功，關鍵就在於當下、現在。

因此我不斷告訴修行禪法的人，要「腳踏實地，步步為營。」要踏踏實實活在現在，現在是最重要的時刻，把握現在、運用現在是最重要的。

## 五、自我的肯定、成長、消融

我在法鼓山的禪修營中，經常強調自我肯定、自我成長，但自我成長之後則要自我消融，人格的昇華，便為清淨心的完成。

成功或失敗，不可以有形或無形的名利權位勢力作衡量。你們看我與諸位將來誰先成佛？你們可能認為不是我的徒弟，一定是我先成佛，其實不一定。在馬拉松賽跑中，經常原本領先的人，過了一陣子卻落後，而原先落後的人又領先了，一前一後交錯不已。所以在修行時，不要看其他人是不是比我跑得快、修得好，不要介意誰先誰後，及時全力以赴才是最要緊。

從這個角度來看，與人計較長短、高下、成敗，都是不正確的。因為他人的成功有他的條件、因素，不要用我們自己的條件、因素跟別人比，而是要增長自己成功的條件，促成自己成功的因素。為了要有更多的付出，我們必須要有更多的進步，這是自我肯定、自我成長。

我的一生，一向不存與別人比較高低大小的心，我走在人家後面時，不覺得丟臉，我走到人家前面時，不以為成功，人家趕過我的時候，我不需要覺得難堪。

天地之大，能夠讓我們開發的領域，太多太多了，需要我們奉獻智慧和願心的地方，太多太多了，何必一定要在同一條窄路上跟人家拼得你死我活。

但是，不比較並不是停頓，而是走出自己的新路來。如果你走的路是別人也能走的，這表示這條路沒什麼了不起；如果你走的路別人趕不上，那你就真正成功了，在這種不比較的心態中，你的自我也就真正消融了。

生命之中，什麼樣的情況使我們痛苦煩惱，什麼樣的情況使我們愉快自在，那就要看我們的心，是處在什麼樣的情況。如果我們有主觀的實力及客觀的條件，而不好好運用，那就是浪費了自己的生命，辜負了大好的因緣。

最後我要強調，我們既生為人，便是責任重大，尤其現代人所遭遇的困擾，比古人更多，對這個世間所應負的責任也更重大。

目前的世界，人口增多而土地並沒有增大，問題複雜而人類的智慧並沒有比過去高明，反而對這個世界的破壞更快、更大。因此，我們更應該以無我無私的悲願心，共同來成長自己、為他人奉獻，這個世界的未來才會改善。

如果人心不能扭轉，不能從貪得無厭、自私自利、自我中心的心，轉變為大慈大悲救苦救難的悲心、願心，則世界的前途非常悲觀，我這不是危言聳聽。因此，我們不只要提高警覺，更要大聲疾呼，把我們的心轉變過來，



## 動靜皆自在 125

共同奉獻於這個世界，這也就是法鼓山所提倡的「提昇人的品質、建設人間淨土」的理念。

（一九九四年四月十六日，法鼓山社會菁英禪修營聯誼會開示，單德興、朱書瑩整理）

## 平常心

### 一、常與無常

許多人常說「我用平常心來處理事情」，這個「平常心」是什麼意思？它的內容是什麼？

「平」是平等，「常」是永遠不變，到處一樣。佛經裡還有一個名詞叫「無常」，它是從一般的平常之中見到了無常，知道了無常以後再回到現實的平常；要在超越之後回歸平常，這個常和無常就是「平等不二」。

《佛遺教經》以及其他經典都告訴我們「世事無常」，要我們不要那麼執著，所以講無常；《涅槃經》卻講「真常」、永恆的常；《維摩經》則講常與無常不二。所以，佛經的講法並不是一成不變，我們要明白每一部佛經所講的對象及層次。

曾經有位弟子問一位禪師：「世事是無常還是常？」

禪師說：「常。」

弟子說：「那佛性是常囉？」

禪師說：「無常。」

你說常，禪師就說無常；你說無常，禪師就說常，讓人捉摸不定。無論你講什麼，他一定倒過來講，目的何在呢？這是要幫我們去掉心裡的執著，否定、否定、再否定，否定到最後，那才是真正的肯定。

許多人認為佛教是消極的，也有人說佛教是積極的，這都是錯的。講消極是錯，講積極也是錯。積極是拼個你死我活，消極是什麼都不管了。佛法講的是順從因緣、培養因緣、促成因緣；可是因緣成熟以後，還是要視其為無常，如果認為它永遠可靠便是錯的，因為它只是一個臨時的現象，隨時可以改變。

## 二、步步為營

要我們的心不變，是不可能的。由於經常在變，所以要經常調整自己的腳步，我們的方向可以不變，但是腳步要調整，進是在變，退也是在變，進和退之間要拿捏得非常準確。如果我想往前走卻走不過去、走不出去，或往後退也沒地方退，那麼不妨就橫跨一步吧！沒有必要因為後面擋住我，前面卡住我，就只有坐以待斃。因此大方向是非常重要的，但是並沒有固定不變的立足點。

很多人認為自己的立足點一移動，就彷彿沒有立場了，

失去立場可能就沒有生存的餘地了。其實，只要移動一步就有一條生路，這不是很好嗎？如果枯守一個立足點不變，那大概是死路一條，根本沒有辦法適應社會、環境。

我常常講「步步為營」，就是說我們走出去的每一步都是立足點，每一步都要踩穩，若是踩得不穩，往前走便會失去平衡，會摔倒。雖然可以說每一步都是立足點，但是也沒有一個固定不變的立足點。

### 三、無常是活路

隨時變是正當的，無常就是變動的意思。無常實際上是一條活路。很多人認為無常是悲哀的事，是一樁無可奈何的事，「世事無常」就表示沒有希望了，沒有著力點了，這是錯的。從禪的方法、觀念來講，無常恰恰好是一條生路，能夠有進有退、左右移動，活在現在。

有一個「畫地為牢」的故事，一個人給自己畫了一個圈，聲稱那是他的範圍，不准別人進來，他認為這樣自己就安全了。結果人家沒有網他，他倒先把自己網起來了；人家還沒有攻擊他，他就已經失去了活動的餘地了。

其實生路很多，為什麼要把自己網起來呢？一旦把自己網起來，就沒有彈性。所以說，希望永遠擁有、保留，或是希望自己有一個範圍，這都是愚癡。

以無常為常，那是凡夫的執著，那會為自己製造困擾；如果知道無常，就會發現處處有活路。

#### 四、佛性即常即無常

就因為無常，所以一切現象隨時隨地可以變更。事實上，環境在變，自己也在變，任何情況都在瞬息變化之中；我們應當掌握無常的事實，適應無常的現象。

禪法教我們明心見性、見性成佛。成佛是人人都可能的事，因此而說人人皆有佛性，不管什麼時候，佛性都跟我們在一起。我們下地獄，它也跟著下地獄；我們上天堂，它也跟著上天堂；我們到極樂世界，它也跟我們到極樂世界。無論我們處在什麼情況，佛性都跟我們在一起，佛性是恆常不變的。因此就有人執著一個永恆的、不變的佛性，認為到最後一定有一個佛性是屬於自己的。可是《心經》說「色不異空，空不異色」，物質現象的色法，經常在變化，所以也等於空，色與空這兩者，既非有亦非無。

佛性即是空性，故其本身即常、即無常，空性不變故常，空不異色故無常，佛性不離一切變動不已的現象，並非在我們的身心現象之外，另有一個具體的東西叫佛性。從佛性不離現象上看，佛性是無常的，從佛性處處都在、

## 動靜皆自在 130

永遠都在看來，佛性是常的；所以佛性本身是常，又是無常。

至於佛陀，是活活潑潑的一個人，只是不動情緒、沒有煩惱，他的智慧能夠適應所有眾生的情況，他的慈悲能給予眾生救濟和幫助。

因此有人問，如果佛性無常，那麼佛也無常了？

是。佛的法身不離無常的一切現象，佛是在無常現象之中處處都在、永遠都在，所以無常即是恆常。

我們的心能不能體會「無常就是常，常就是無常」呢？

可以。當我們執著的心和情緒化的煩惱淡化、淨化之後，就可以體會，在無常之中就是永恆的存在。永恆不離無常，無常與永恆的常，是同一個東西，這就是《維摩經》講的「不二」，即超越無常與常。

所以平常心之中有幾個層次：常，無常，反過來還是常，然後依舊是無常；常和無常之間是平行的，不是對立的，所以說「常與無常不二」；「不二」才是真正的平常，它是平等的、平衡的、永遠普遍的。

## 五、福與慧

我們雖然不能夠一下子從凡夫所講的平常心，一路到達佛果層次的平常心，

但是如果我們在觀念上能夠認識並且接受這個理論，那麼我們即使遇到了世相的衝擊，不管是好是壞，都能夠以平常心來面對、接受，同時平安度過，便是能夠全身而退，也能夠心平氣和的修行方法；能夠心平氣和，就能不計得失，那便是真正的智者。

一個真正有智慧的人，是生活得最愉快、最豐富，也是最懂得生活的人，所以也是有大福報的人。具備智慧的人一定有福報，一般人以為有財產、地位、名望、權力的人，才是有大福報，其實有智慧才真有大福報，沒有智慧的福報，足以使人痛苦、煩惱，所以沒有煩惱就是大福報。

由於沒有煩惱，他可以自由運用自己所擁有的一切，包括物質的與精神的，造福眾生，這是最大的福報。許多沒有智慧的人，雖有兒女、產業、地位、權力，卻是生活得相當痛苦；這種人是在受苦報，而不是在享福報。

若有智慧，能夠運用在生活中，那麼就會時時過得很愉快。如果沒有智慧，就時時過得很痛苦。

兩天前有一位患了絕症的居士來農禪寺，問我怎麼辦？他已沮喪、消極到不想活，問我是不是早一點「安樂死」好。他認為既然是絕症，已非死不可，多活幾天、少活幾天都一樣，為什麼還要活下去受病痛的煎熬？

我說：「你沒有權利叫你自己不活，也沒有權利一定要活多久，你要順從因緣。能夠活而不活，是錯的；已經沒有辦法活下去還非要活下去，也是不可能。所以只要能夠活，即使剩下最後一口氣，你還是要珍惜你活的責任。」

我還遇到一個情況，有一位一百零一歲的老人在醫院的加護病房住了很久，他的女兒問我：「師父，我的爸爸在加護病房已經很久了，靠機械幫助他維持生命，我們全家都受不了了，如果我的爸爸還活下去，我們全家都會被拖垮，該怎麼辦？」

我說：「順其自然吧！自然是最好的，不要不自然，否則，病人及家屬都受痛苦啊！」

她說：「師父，這樣我們不是殺了他嗎？」

我說：「我沒有叫你們殺他。能夠用醫療治得好就治，可是現在他用機械呼吸，用注射補充養分，這已經不是自然了。」

類似這種情形有人問我，我通常都回答一句話：「自然是最好的」，這就是平常心。我沒有權利替他的家人主張怎麼辦，他的家人應該自己決定，帶一點點勉強是可以的，若太勉強就離平常心遠了，會造成太多的痛苦。

昨天還有人問我：「師父，您死了以後，法鼓山怎麼安排？」



我說：「安排什麼？」

他說：「你要寫遺囑啊。」

我說：「寫遺囑給誰？」

他說：「總要有一個交代啊！」

我說：「我還沒死啊！」

法鼓山已經在建設了，如果我今天就死了，可能會受到一些影響，但是法鼓山的理念照常會有人推動。佛陀涅槃後留下遺教，並未處理什麼遺產，所以我也會以平常心來處理。

（一九九四年七月十六日，法鼓山社會菁英禪修營聯誼會開示，余麗娜、單德興整理）

## 心如日輪在虛空

今天講黃檗禪師的一段開示：「心如日輪在虛空」- 「心」好像一輪太陽在虛空中，這段文字也收錄在我所輯的《禪門驪珠集》一書中。

黃檗禪師是唐宣宗大中年間（西元八四七- 八五九年）人，第九世紀圓寂，年齡不詳。今天我們要介紹他的一段法語，內容如下：

「如今末法，向去多是學禪道者，皆著一切聲色，何不與我心同虛空去、如枯木石頭去、如寒灰死火去，方有少分相應。（中略）你但離卻有無諸法，心如日輪，常在虛空，光明自然，不照而照。不是省力底事？到此之時，無棲泊處，即是行諸佛行，便是應無所住而生其心。（中略）若你不曾此意，縱你學得多知，勤苦修行，草衣木食，不識自心，盡名邪行，定作天魔眷屬。（下略）」

這段話指出，修行禪法明心見性的情況。很多人把禪的修行看成與外道的修行相同，外道的修行可分為兩種現象，一種是懂得很多，學問、辯才非常好，所以很多人認為他們已經開悟了，認為自己是大師；另一種是修苦行，生活方式不像一般的人，過著平常人不能忍受的生活。這兩種人如果對自己的心行不瞭解，

都算是邪行，不是正確的禪行。

黃檗禪師是怎麼說的？以下為諸位作介紹：

如今末法，向去多是學禪道者，皆著一切聲色。

「如今末法」。末法思想見於《法華經·安樂行品》及《大乘同性經》卷下。根據隋代慧思禪師的說法，佛法住世，分為三個時期：正法五百年，像法一千年，末法一萬年。而在隋文帝開皇十九年（西元五九九年）已是末法第八十二年，故到黃檗之世的唐朝中宗的時候，早已是末法時代。吉藏的《法華玄論》卷一〇，則主張正法一千年，像法一千年，末法一萬年。

所謂正法，是正知、正見、正信、正行、正確的佛法；像法，即相像類似的佛法，已經不很純粹；末法是佛法已經沒落到快消滅的狀態，真正的佛法已經到尾聲了，正法不振而邪說橫行，即所謂法弱魔強的局面。

正法時期聽法學法的人多，證道悟道的人也多；像法時期聽法學法的人也還是多，可是證道悟道的人少了；到了末法時代，學法聽法的人漸漸少了，而證道悟道的人幾乎沒有了。

譬如一壺茶剛泡好，一杯茶剛剛倒出來的時候，又香又熱，純度又高，

喝下去覺得非常受用，這就像正法時代；過一段時間，茶葉的味道漸淡了，濃度、香度也漸漸少了，如同像法時代；到了時間很久以後，只見茶葉顏色，卻聞之無香味，嚐之無茶味，不能說它不是茶，它還是茶，只是已嚐不出茶葉的茶香、茶味了，如同末法時代一樣。

我們這個時代距離第九世紀唐中宗之世，又過了一千一百多年，而唐朝之後，仍然有很多人開悟。黃檗禪師是百丈禪師的弟子，百丈之下同時有好多位大禪師，例如潯山靈祐、黃檗希運等，黃檗禪師之下還有臨濟義玄，一直到宋朝大慧宗杲的時候，還有好多大禪師出現。所以末法的觀念，只是警惕我們要好好的努力，不能說末法時代就沒有人證道，沒有人悟道。

但在黃檗禪師當時所見的也是事實，他說：「向去多是學禪道者，皆著一切聲色。」好多人看起來都好像是在學禪、學道，可是那些人都在執著「一切聲色」。聲是聲音，色是顏色、形式。

「聲」有兩種意思：一者聽聞佛法，透過聲音尋求佛法；二者在打坐時，進入一種境界，聽到無限的聲音，如同宇宙之中有一種好像從遠古無始以來就存在的聲音，叫它天樂也可以，叫它永恆的天籟也可以，這是在禪定修持中才能體會到的。

「色」也有兩種意思：一是用肉眼所見的現象、環境；二者不是肉眼所見的，即打坐時發生的種種幻景、幻象，見光、見花、見淨土、見天國、見佛菩薩、見種種莊嚴的形象、影像等等。

其實，「光」本身也是色，如果你打坐進入比較深一點的定，可以看到無限的光，「光」是和宇宙全體結合在一起，你會感覺到自己跟宇宙合而為一，你就是光，光就是你，宇宙都是光。所以一進入這個境界的時候，會感覺到自己非常自在柔和，也非常的開朗。為什麼？因為放下了一切負擔，自己就是整體，是那麼自在；但那僅是輕安境，尚不是悟見自性。

因此，這裡說執著一切聲色，這聲色可以是粗淺的定境，也可能是神通或幻覺。神通很令人著迷的，看不到的東西，你看到了；不可能聽到的聲音，你聽到了，很多人就是追求這個東西。

很多人喜歡在打坐的時候見到上界的天國、他方的佛國，見到佛菩薩，見到你想見到的天或神。也有很多人喜歡一坐下後，自己的身體能打通什麼任督二脈，或發生什麼中脈、明點之類的經驗。有人可以看到自己的五臟六腑，看到自己的氣在動、血在走、經脈在運作，也可以看到別人在做什麼事。

例如：有人明明在打坐，還能看到有人在庭院裡散步，

看到美國有人正在做什麼。曾經有一個人正在打坐的時候，看到一架飛機失事要掉下來了，他馬上打電話問航空公司這架飛機上是否有他的家人？果然，真的有一位他的家人在那架飛機上，兩個小時之後，電臺竟然報告，那一架飛機失事掉落了。相信嗎？你不能不相信，他確實看到飛機的號碼，飛機上有一個他認識的人，看得清清楚楚。

像這種情形是事實嗎？是事實，有人遇到這種情況，以為自己已經得到天眼，得到神通了。但是，即使能見到、聽到，卻無法挽救那架飛機的失事。

在臺灣有好幾個團體，他們一打完坐以後，就是談論這些東西，談剛才感覺自己身體在動，氣在動，看到光，聽到一些什麼聲音……，講得津津有味，眉飛色舞，以為打坐很有工夫。但是，從禪宗的立場來看，這些都是光影門頭事，與生死大事毫不相關。

何不與我心同虛空去、如枯木石頭去、如寒灰死火去，方有少分相應。

於是黃檗禪師要說：「何不與我心同虛空去。」意即倒不如把你心中的執著通底放下來，讓心就好像虛空那樣就好了。

虛空本身無物，很多人認為虛空裡有雲、有霧，有太陽、星星、

月亮等東西，那是天空，不是虛空，虛空應該什麼也沒有。虛空的意思是在空中無一物，既然是虛空，什麼也沒有，不是光明也不是黑暗。要把你的心跟虛空一樣的空去，因為「虛空」即是真如，若能如此，庶幾與悟境相應。

黃檗禪師又講了幾個比喻的形容詞：「如枯木石頭去」，你的心最好能像枯木以及石頭那樣。枯木無生機，石頭無動靜，它們本身不會主動起作用，也不會有生命的執著或動機在；這樣的話，約略與大死一番有一點相應。

又說：「如寒灰死火去，方有少分相應。」用柴草燒火煮飯、煮菜、煮水，煮完之後，草或木柴變成灰，而已經寒冷的灰中，一點點火星都不可能發生，叫作「寒灰死火」。我們的心，如果能夠像寒灰死火，才有一點點和開悟者的禪境相應。

「相應」並非「就是」。比如說，有人喝可樂，有人喝冷水，都在喝飲料，喝冷水就等於喝可樂？非也！冷水中沒有可樂的成分。

對於禪修者而言，這是什麼階段呢？如果能像寒灰裡的死火，像枯木、石頭，又像虛空，那就是不動、沒有作用的情況，心中不要起作用，不要有動的念頭出現，這時候有一點點像是禪悟，但那不是禪悟。例如有一種「枯木禪」，修禪修得像枯木一樣，那樣對不對呢？有問題！真正修禪不是那樣，

## 動靜皆自在 140

所以說只有少分相應；倒是後來曹洞宗的只管打坐，漸漸的就有一點類似。

你但離卻有無諸法，心如日輪，常在虛空，光明自然，不照而照。

這段才是真正講禪悟的境界，有了前面的那種工夫之後，就要開發智慧。智慧如什麼？智慧像太陽，常在虛空，萬里無雲，永遠光明，任何東西都無法遮蓋它，從來沒有黑暗的時候；不像在地球上看到的太陽，下雨時就看不到。

此處以光明形容悟後的智慧動態，是絕對的自在，不是與黑暗相對的光明。這一定要離開「有」與「無」兩種對立的境界和心態，才能有心如日輪的體驗和境界出現，那就是悟境。

離開「有」與「無」這兩個對立的觀念，對禪修者是非常重要的，「有」是執著，「無」也是執著。何謂「有」？對心外之物，想追求，又想擺脫，追求解脫，追求開悟，追求成佛，認為有一個境界叫作「開悟」，認為「成佛」是有一個佛果等著去享受。還有，認為這個世界很多的困擾、麻煩都是「有」，希望從「有」得到解脫，而進入「無」的涅槃境，這都是執著。

前天有位居士來問我一個問題，他說：「師父，現在我學佛已有兩年多，過去的種種我覺得很愚癡，老是追求錢，我賺了還不算少，現在我學了佛，



師父您看我的錢該怎麼辦呢？」

我告訴他說：「錢，並不等於有，也不等於無。一個窮人窮得一文不名的時候，若他心中想有錢，做夢也夢到錢，那還是心中有錢的人；相反的，若他在銀行裡和事業上有很多錢，可是心中沒有執著錢，這個人的心中，是沒有錢的人。」如同先師東初老人曾告誡在家弟子：「人要口袋有錢，銀行存錢，頭腦裡無錢。」有錢是福報，無錢是智慧。

所以，佛法講「有」，是指心中執著；講「無」，是指心中不執著，並不是說「無」，就什麼也沒有，說「有」就有很多東西，不是這樣的。

「心如日輪，常在虛空」，這是比喻太陽光本身沒有想到它自己就是太陽光，只在虛空之中，永遠是那麼亮，它是自然的，如果它覺得自己有光在照，這個太陽就不自然了。我們的心要像太陽那樣，非常地自然，經常用智慧來觀照自己，觀照一切人、事、物，但未想到有什麼目的，為什麼而照？它只是永恆的、普遍的照。而且太陽在照的時候，沒有選擇時間或對象，只是經常在光芒中，在發光之中，不論有沒有對象，永遠是光明的。

「不照而照」，它不是為照而照，但卻是永恆地在照。何謂「不照」？就是不為某一個特定的對象、目的或原因而照。太陽從來沒有下山，

從來沒有停止照的功能，不管在什麼情況下，不管有沒有對象，它都在照，自然而然地在照。因此，大菩薩在度眾生的時候，度無量眾生，不會以為他度了眾生，卻認為是眾生自己得度的。就像萬物接受太陽普照，而太陽本身並沒有一定要照萬物，禪悟者的智慧亦復如是，故稱「不照而照」。

不是省力底事，到此之時，無棲泊處，即是行諸佛行，便是應無所住而生其心。

能這樣子的話，多省力啊！永遠如此自然，那多好啊！

何謂「棲泊」？鳥兒在樹上停留叫作「棲」，船隻在水上停留叫作「泊」。人心的執著，也就像鳥、船一樣，有所棲泊，便不得自在。

很多人要找安全，女孩子想要安全，就找一個老公，男孩子就娶一個老婆；一個嫁老公，一個娶老婆，互相的你棲我泊，那就是互相的倚賴。修行修到了「無棲泊處」心無罣礙的境界，那時便與諸佛同行，解脫自在，《金剛經》所說的「應無所住而生其心」的智慧功能，自然顯現於眾生之前；若能心無所住，便能心無棲泊，雖然心無所住，又能明察秋毫、洞燭萬機。

若你不會此意，縱你學得多知，勤苦修行，草衣木食，不識自心，盡名邪行，定作天魔眷屬。

什麼是「草衣木食」？這是描寫一個修行者遠離物質文明，過著極原始的自然生活，由於不生產耕作，只好摘草葉裹為衣，採樹木的種子為食，如同中國道家修煉、隱居。但在印度的佛僧是以晨朝托鉢，行化人間為常規，「草衣木食」只有少數的禪僧行儀，不是人間比丘的風格。所以黃檗禪師要說，禪修者是以識得「自心」為著眼，否則縱然學得多知，勤修苦行，盡名邪行，定作魔眷。天魔有修行，也有神通，但是沒有智慧，心有所住，住於定，住於境界，住於聲色，故名邪行。

「若你不會此意」是指假如你聽不懂這些話的涵義，就是任你怎麼學習，懂得怎麼多，如何的「勤苦修行」，整天打坐，坐著不動，一坐幾個小時，甚至兩天、三天不吃飯，或者「草衣木食」，都是邪行，定會變作魔子魔孫。

（邱松英整理）

## 零缺點

### 一、如何是零缺點？

前天有一位名人發表談話，說他自己是一位在道德上零缺點的人，因而引起輿情的討論。我則認為同一件事，如果從不同的角度來看，就會出現不同的判斷。

既然這位名人相信他自己是零缺點，我們也不需要懷疑他，因為他認為自己在生活上沒有犯法，沒有對不起人，良心上過得去，所以應該說是零缺點，這也沒有錯。

但是，以一個禪修者的標準來看，人人都有缺點。有缺點並不可怕，缺點能夠讓我們進步。如果認為自己已經是一個非常完美的人，還會想要來打坐修行嗎？因此，從修行過程中的標準來看，我們所希望的零缺點，是知道自己有不少缺點，那就是零缺點。如果不知道自己有缺點，那才是最大的缺點；知道有缺點，馬上改過，即可隨時隨地保持零缺點。

人在生命過程中，從小到老一生沒有遺憾，是很不容易的事；有遺憾而不知悔改，才是最大的遺憾。若一生都沒有遺憾，也不必悔改，那是天生的、天降的聖人，在我們這個娑婆世界，這樣天生的聖人恐怕不多。

耶穌、釋迦牟尼佛等人，從宗教的信仰、信徒的立場來看，他們應該沒有缺點，否則就不能成為聖人。但事實上是否他們一生下來，在心理、觀念和行為上就都沒有過缺點？這就要看是從那一個角度去看。

釋迦牟尼佛自小時候起，一直到成佛為止的階段當中，他的生命過程是從一個普通人，修行成道、成佛。釋迦牟尼佛在菩提樹下成道之時，曾遇到種種困擾，甚至在其出家之前，也曾遇到困擾；這些困擾從信仰上來看，是菩薩示現，而不是他真正有什麼困擾，但是，站在一個修道者本身的立場而言，我相信他是真的有困擾。

在一次國際會議中，臺灣的成一法師遇見了西藏的班禪喇嘛。成一法師就問班禪：「請問佛爺，大家叫你佛爺，你是不是真的佛？」班禪答道：「大家叫我是佛，我認為我和大家是一樣的。」請問諸位，班禪的答話是否矛盾？事實上這就是說，以信仰者的立場會相信他是活佛。

佛教相信所有一切人、一切眾生都有佛性，都能成佛，

這是佛教徒的信心和信仰。但是對沒有學佛的人而言，說連貓、狗、蚊子、蒼蠅都有佛性，他們會相信嗎？不會的！如果對他說：「你是一尊佛，你會成佛。」他會相信嗎？他一定會搖頭說：「不要開我玩笑，我是一個普通的人，我也不想成佛。」但是，如果學了佛以後，就會知道這是信仰，就會相信自己有佛性，可以成佛。

所以覺得自己是零缺點，這是可能的，為什麼？因為發現了自己的行為、觀念有問題，馬上改過，便是經常保持零缺點的狀態。

隨時隨地面對自己的缺點，瞭解自己的缺點，希望自己從此以後不再有缺點；雖然下一次可能還會有，但那已是另外一回事，至少在這當下，就是回到零缺點。如果修行的過程中能夠做到這樣，就是隨時隨地都在進步、改進之中。

但如果不付出努力，光是口頭上說：「我要回到零缺點」，還是沒有用的。反之，如果經常努力，讓身心及語言的行為缺點越來越少，之後需要回到零缺點的情況也會越來越少了。如果犯了錯誤，則應懂得懺悔與慚愧，幫助自己從缺點再回歸到零。

## 二、回到零缺點的方法

上述所談的是回到零缺點的觀念，現在再講方法。

我們的心如果經常被環境所困擾、動搖、誘惑、刺激，那是因為很少想到是自己本身有問題，總是想到那是外在的問題。例如：有人刺激你的時候，你認為是他們無理取鬧；有人誘惑你的時候，會認為是他們在干擾你。但是，究竟是誰被刺激、干擾、誘惑呢？是自己！而自己又為什麼會被干擾、困擾、誘惑呢？

因此，隨時要把念頭回過來看自己，究竟為什麼被干擾了？如果你的心不能夠往自己的內心看，則一定會受到干擾、誘惑、刺激。在受到刺激之後，情緒一定會波動，不是興奮、歡喜，就是憤怒、痛苦；不論歡喜或痛苦，都是受了外在環境的刺激而起的反應。

最近我有一百篇短文在《聯合報》副刊連載，由朱德庸先生替我配置漫畫插圖，其中一幅畫，他畫的是一隻火雞，雞的兩隻腳是兩個大嘴巴，雞的身體很肥大，但長了很多瘡，而牠的頭、眼睛已經害了重病，這就是形容「貪」是很痛苦的事。

貪心是不舒服的事，正在貪的時候是痛苦的，貪得到了之後也是痛苦的，而貪得不到更是痛苦。貪得無厭本身就是一種中毒的現象，是一種病態，瞋怒、愚癡也是如此。因此，我們應該回歸到方法上，知道那是「內心的毒癮」，不要被這些毒所轉、所牽動。

當自己因貪而得不到，或食的不夠多而很難過的時候，應該告訴自己：我害病了，我中毒了，我要調整自己的心念，使我自己能夠過得快樂、輕鬆、自在一些，而不要被這些煩惱的念頭、心態所轉。實際上所謂煩惱的念頭、心態，是因為受外在環境干擾的關係，因此，只要不被環境所轉，便可隨時隨地又再回歸到零。

當自己為煩惱而痛苦，首先應該知道煩惱的由來是因為我們自己的內心「毒癮」發作了，而這些「毒癮」是從什麼時候開始有的呢？是從無始以來，老早就有的；中了這麼久的毒，想要一下子改掉，是很不容易的事。即使僅僅是吸食安非他命、海洛因、鴉片、大麻等毒品所染上的毒癮要戒除都相當難，更何況是從無始以來就有的習性，但是只要有心，還是有人戒成功了。

昨天有一位信眾來和我見面，他本來喜歡吃肉，後來把吃肉的習慣戒掉了。如今他又問我：「還要戒什麼？」

我說：「因為習性的關係，你要戒的東西太多了，我現在也沒辦法開單子告訴你要戒什麼，你來參加我們的禪修營，參加之後就會知道要戒的東西有多少！」

我們要常常將干擾、困惑等的煩惱問題歸於零。如果能夠常常有「這不是我應該有的」、「這不是我應該接受的」、「這樣的念頭我是不應該起的」、



「這樣的念頭我不應該被它所動搖」，只要不應該有的念頭一生起，就是馬上回歸到零。

每次一有不好的念頭產生，你能有「喔！我知道了。」的工夫，歸零之後，可能第二個念頭馬上又起來，還是可以再歸零，如此不斷歸零，這就是禪修方法：「有雜念、妄念起來，沒有關係，只要回到方法。」

### 三、懺悔而不悔恨

有些人在自己犯了錯誤之後會隱瞞，為自己脫罪而辯護，認為自己是無辜的，或將犯錯的原因歸咎於他人，另外有一些人則總是在悔恨。

我在美國的一次禪七期中，有一位美國人聽了我講「懺悔」的觀念之後，不斷在哭，一直哭而無法打坐。

他說：「我不能打坐，我要回家了！」

我說：「為什麼？」

他說：「我這個人大概是不能修行的，像我這麼壞的人還能修行嗎？我太壞了，我覺得我這個人應該是死掉的，不應該活在這世界上。我太壞了，我不能修行，我修不成功的。」

我告訴他說：「放下屠刀，立地成佛，是我們修行應有的態度。」

## 動靜皆自在 150

放下屠刀表示有悔過、改過的心，只要馬上改過，或知道錯誤、承認錯誤而馬上把錯誤放下，就是修行。」

我又問他：「你在禪堂裡是否還在做殺人、放火、搶劫的壞事？」

他說：「沒有！」

我說：「你是什麼時候做的壞事？」

他說：「好像是好久以前做的，我只記得做了很多壞事，所以覺得自己很罪惡。」

後來我告訴他說：「修行要懺悔，不是悔恨。懺悔不是悔恨，而是面對自己的缺點，曉得那是缺點，以後盡量不要再犯同樣的缺點，就可改善過來了。悔恨是向火坑裡走，懺悔是從火坑裡跑出來。」他聽了之後很歡喜，不再哭了，也覺得這個禪七打得還不錯。

過去他的心理醫生總是為他分析問題；我告訴他的則不是分析，而是讓他在發現自己的錯誤、罪惡之後，能夠面對它、瞭解它，然後就放下它。因此，「面對它、接受它、處理它、放下它」，就是歸於零缺點的最好方法。

（一九九六年一月二十日，法鼓山社會菁英禪修營聯誼會開示，周文進整理）

## 從有到無，從無到有

佛法告訴我們「萬法從心出，萬法還歸於心」，又說「萬法都從法界流出，萬法還歸於法界」，我曾經說過如何自我肯定、自我成長與自我消融，也曾經講過如何由小我、大我而無我，現在我要說如何從有我到無我，再從無我到有我，從有我到無我就是禪的境界。

### 一、有是對的，無也是對的

今天我有一位小同鄉來問我：「究竟有與無，那個是對的？」他很疑惑，因為禪宗講無，淨土宗講有。淨土宗信仰淨土是有的，西方阿彌陀佛是有的；禪宗的《六祖壇經》則說東方人求生西方淨土，那西方人去那裡呢？

我告訴他：「有與無兩個都對」，為什麼呢？對信仰、對實踐而言，「有」是對的，因為有個寄託，有個目標與目的，才會願意努力學習；在佛法中除了求生西方淨土外，也有成佛的目標。但是禪宗說「無」也是對的，因為我們的現實環境，本身就是一種虛幻，像夢一樣的境界，沒有一樣是真的。

我的這位小同鄉又告訴我，如今回到大陸的故鄉，他覺得好像進入夢中，樣樣東西都不一樣了。小時候記憶裡家中的房子很大，但是房子沒有變，現在卻覺得很小；小時候記憶中的狼山好大、好高，現在再去看，卻覺得狼山好小、好矮。他說：「小時候看的不是真的，現在看的才是真的。」我則說：「你現在看的也是假的。」

小時候的眼界小，感覺家中房子很大，現在到外面看多了，眼界寬了，比較之下，家中房子就變小了，究竟那個才對呢？

人生從小到大，不斷在變老，究竟回憶中經過的是夢，還是現在是夢？事實上正在做夢的時候通常不知道是夢，夢醒的時候才知道是夢，所以夢雖然是有，實際上也是無；人生如夢，當我們在「有」的時候，就該體會到、理解到，這是假的。諸位看過《紅樓夢》嗎？為什麼叫它紅樓「夢」呢？賈府曾經如此的繁華熱鬧，終究是衰落了，如同一場夢。

但佛法說的「空」、「無」，並不是離開有而說無，有的時候，就是無，所以說有是對的，無也是對的。

二、有是錯的，無也是錯的

我們說西方極樂世界，是有；成佛的果位，是有；功德與智慧，是有；這是真的有，還是假的有？如果自稱已經是聖位的菩薩，那是不求上進的人，真正在修行道上的菩薩，會說自己一如凡夫；所不同的是，他知道什麼是有，什麼是無，而且知道有是錯的，無也是錯的，這才真是菩薩。有與無就如同兩個極端，不論抓著那一端都是錯的，不抓著兩邊的任何一邊也是錯的，唯有捨兩端而又不取中間，才是對的。

有人問：「成了佛以後是有還是無？」說有是錯的，說無也是錯的，佛的層次是超越於有與無之外的，不受有、無觀念的影響，這就是佛。

請問諸位：你們都有家庭，家庭是有還是無？你們一定說是「有」；你們是否有工作？也是有。你所說的有，究竟是真的有還是假的有呢？

許多人在生活上，認為由自己去適應別人很痛苦，應該別人來適應我，所以先生希望太太凡事配合，做太太的也希望先生來適應她。這是有我還是無我？是「有」。在凡夫的觀念中，因為有我，所以處處產生矛盾。畢竟我們可以要求物品來適應自己，遇到人的問題就不行了，人與人之間要用商量的，如果強要求別人適應我，就會起衝突了。

### 三、佛菩薩是無我、無相

菩薩會盡量去理解人、適應人，凡夫則希望別人來適應自己、理解自己；凡夫把人當東西來看，而不是當作人來看；菩薩則把所有人當作菩薩來看，自己只是眾生之一。所謂眾生，有凡夫眾生，也有聖賢眾生，其實成了佛也是眾生之一。如果有人認為自己是大菩薩，可以說他有自信心，也可以說他是有傲慢心。

由於菩薩認為自己是眾生，所以他會生活在眾生之中。如果菩薩都是以大菩薩的形相、姿態在你我面前出現，你我的反應會是什麼呢？會不會、能不能和他生活在一起？不敢。菩薩希望度眾生，就要和眾生生活在一起，因此他們不會常常以大菩薩的姿態出現。

事實上，菩薩是在我們人群之中，他們是以凡人的樣子出現。你們見過頭上有三個眼睛的人，看過三頭六臂觀音、千手千眼觀音嗎？看到的話，可能是夢境或是幻境；也有人修行非常努力虔誠，產生感應看到了異象。但是這種現象，不可能常常在日常生活中出現，那只是為了適應當時眾生的需要，而有這種幻境的出現，為使眾生產生堅固的信心。但是大菩薩是不是就一定是這個樣子呢？不是，大菩薩是不定形的，例如觀世音菩薩就有三十三或三十六分身。

大菩薩是無相的，有相的菩薩不是真的大菩薩，真的大菩薩是無相、無我的，真的佛身也是無相、無我的。但是無相的「無」，是不是等於沒有？不是，他也是「有」的，只是沒有自我的執著，能夠適應各類不同層次的眾生，而有不同的化現，這才是真正的大菩薩。

有一次我到美國一位日本禪師的禪堂，那裡沒有一定的位子，也沒有師父的位子，因為在美國非常講求平等，所以為了適應美國人，老師沒有位子。可是有一個位子上寫著「無位真人」幾個字，我一把逮住那位禪師說：「這是有位還是無位？這是真人還是假人？如果是無位，為什麼還有一個位子在這裡？坐在這裡的人是真的，還是假的？坐在這裡是真的？還是離開這裡是真呢？沒有人坐是真呢？還是有人坐是真呢？」

他被我一問，就笑說：「這是騙美國人的，你不要再說了，不要把底牌掀起來了！」

這個禪師還真有點道理，如果他堅持他是無位真人，他就一文不值了。

#### 四、超越有無，任運自在

我們學佛的人，不要太固執於有或沒有。在某一個適當的場合、

## 動靜皆自在 156

適當的時間、適當的情況，有是對的；但是在另一個適當的場合、時間與地點，或許就不能講有，講無才是對的，若照禪法而言，超越有無那才是對的。

回到前面的那個問題：你們是否有事業、工作？努力於工作的時候，是有的；但是工作完了後，就是沒有；當你坐在辦公室處理公事的時候，你是有事業，還是沒有事業？有；當你回家睡覺的時候，你是有事業，還是沒有事業？沒有，這時候，你如果有事業，就會睡不著覺了；再問：當你去旅行渡假時，你是有事業還是沒有事業？

我們每個人都有很多的業：事業、企畫、期待、憂慮，這些都是業，要把它擺下來並不容易，諸位學過禪修後，要隨時隨地心中保持沒有事，隨時隨地可以處理事，但心中不要有事，一有事就成業障了。

總而言之，說有是錯的，說無也是錯的，「非空非有，即空即有」，這才是佛法。

（一九九五年四月十六日，法鼓山社會菁英禪修營聯誼會開示，陳美莉整理）



## 共修的力量與共修的功能

我們一定要相信共修的力量，這力量不是迷信，而是集合了共修者共同的「心」力所成。共修的功能就在於同心協力，當大家的心力方向是一致時，才能成為共鳴，這種共鳴的聲音雖然聽不到，但確有其無形的力量相互支援著。

### 一、燈的燭光越多就越亮

所謂「三個臭皮匠，勝過一個諸葛亮」，這和我們修行的過程一樣，如果僅是一人修行，力量再強，也不過是你一個人；就像一盞燈，再亮也只是一盞燈，若是兩盞、三盞燈放在一起，情況就不一樣了，燈的燭光越多就越亮。同樣地，打坐時，有的人心的力量弱，好像只有一燭光，亮度不夠；但是當五個、十個心力強的人，聚在一起，這光度就增強了，不僅那個心力弱的人沾光了，所有心力強的人也會相互沾光，所以共修的功能是非常強的。

我們現在所處的這間房子，由於經常有人在打坐，所以你們一進來，自然就會感受到有一股安定力。我曾到大陸去參觀古寺院的禪堂，有些是從宋朝、

明朝傳下來的，有的已經傾倒過許多次，後又再重建，但仍在原址。一進到這些禪堂，就會感覺那是一個磁場滿強，而有安定力的地方。就拿寧波天童寺來說，他們的禪堂並不是很大，可是卻有很多人在那裡開了悟，雖然那些人已經往生了，而且寺院房子倒了幾次又再重建，我一進去，仍可感覺到曾經有很多人在那兒修行的力量。

又像金山江天寺禪堂，曾經一夜之中有十八個人開悟，我一進到那裡，心中就有一種非常安定、非常明朗的感覺。

## 二、互相影響，互相分享

有人不易感受到共修的好處，可能覺得和在家裡打坐沒什麼兩樣，甚至反而不能安定，因為左邊有人，右邊有人，前後邊都有人，自己老是在注意其他的人，就無法感受到共修有什麼好處。

其實，共修時所有參與者的心，在這時候是互相交融的，是沐浴在互相交融的燈光下。而且打坐的時候，心是朝著一個安定的、清淨的方向，就好像指北針，動來動去還是指著北方；因此共修時我們心的力量是共同向著一個安定的方向，既然是同一個方向，便是互相影響、互相分享每一個人心的力量，

這便是共修的功能。

至於共修後彼此分享修行的心得，有什麼用處？第一種用處是，在這個時間中，可以感覺到大家是生命共同體結合在一起，這股力量使得你能繼續將修行的心力維持下去，促使你自然而然，時間到了就想去參與共修。第二種用處是，即使在共修結束，回家之後的幾天之內，共修的力量還能夠維繫著，若遇到一些心理上、生活上的障礙、波折，這時，全體共修的力量就能替你疏導。

共修時我們往往少則數十人，多則上百人，有共同的歡喜，所以經常在一起共修的人或同修伴侶間，會互相影響，甚至產生相應的力量。這就如同我們都相信父子、母女、兄弟姊妹親人之間有互相感應的能量，例如有的人在親人發生重大變故前，可能有一種預感出現，這便是共同生命體所產生的感應力。

### 三、共修功能的延伸

諸位聽過西方極樂世界嗎？究竟有無西方極樂世界？這是一種信仰中的世界，我們誰都沒有去過。有的人似乎不太相信，因為沒有真正看過。可是我們從共修的觀點及功能來說明，西方極樂世界的存在的確是真的，也是可信的。佛經中已經告訴我們佛國淨土是一個什麼樣的世界，並不是我們憑空想像出來的，

一方面是佛的願力所成，另一方面是我們的心願所求。由於希望有這樣一個世界，所以大家共同來進行建設的活動；而因為大家的心，都願往生西方極樂世界的佛國淨土，那個世界就一定會出現，這也就是共修功能的延伸。

例如我們的法鼓山，本來是沒有的，現在漸漸的形成了，這是集合許多人的心願和努力完成的，這也是共修，因為有許多人共同的願望，希望有這麼一個環境產生，所以大家獻出心力、財力和智慧力。法鼓山不是我一個人的，我只是點一把火，大家覺得這把火蠻可愛的，感受到光明、溫暖、希望，許多人也一起來分享這把火；最後，我這一把火還在燃，而每個人也都點了火，加起來就是變成一個大放光明的法鼓山。

#### 四、向著共同的目標努力

我們要把這共修的力量，漸漸擴展延伸至自己的家庭、事業中，如果能讓跟你相關的人，都能共同努力、奉獻、推動，向著共同的目標去努力，這也算是共修。

此外，結合許多人的力量就會有較多的保障。因為自己的力量很小，如有一個團體就會得到保障、得到安全、得到成長的機會。例如：如果只有一株竹子，

竹竿很容易長得東倒西歪，可是如果是一大片竹林，竹子就會長得茂密又整齊劃一，且大多是挺直向上的，很少有彎曲的，不管颳風也好，下雨降霜也罷，竹林都是整體的，會將破壞的程度降低，這就是一個團體共同的力量，帶給個體的保障。

因此，不論是修行還是工作、事業，不能沒有共同努力的目標環境，如果沒有共同的目標，勢必非常辛苦而無意義的。有的人很欣賞《魯濱遜漂流記》那種生活，很想試一試，不過我相信大概試了幾個月，就會想再回到人間，因為那種生活其實是很無聊的，因為單獨一個人所處的孤獨世界，就是幾乎沒有目標的世界。

（一九九七年七月二十三日，法鼓山社會菁英禪修營聯誼會開示，徐禎璠整理）

## 禪修者的修行態度

### 一、沒有非做不可的事

禪修者跟平常人同樣是人，但心態不同。同樣一樁事，在平常人認為是非常的重要，可是對禪修者來講，重要是重要，卻不是絕對的重要，乃是「平常的重要」，就是該完成的事，需要完成它；該去做的事必須去做，這叫作「重要」；但「不是絕對的重要」，這又是什麼意思？就是該做的事，是從你的觀點、角度看，那是一種責任、良心，但如果因緣不許可你做，也就沒有什麼不得了。

這個世界上沒有非做不可的事，也沒有非你不可的事，這就是「雖是重要，但不是絕對的重要」。為什麼沒有絕對重要的事？因為「因緣」不可思議；成功和失敗，都不是僅僅靠你一個人的主觀條件所能決定的，只要客觀的條件或因素改變，你主觀的條件就會受到影響。

諸位一定有聽說過：「有心栽花花不開，無心插柳柳成蔭。」這句話意思是：有意要種花，花不開。這是什麼原因呢？或許因為那土壤不適合種花，

或許那個季節不適合種花，那個氣候不適合種花，所以那個環境也就不是種花的環境了。

而隨便插一支楊柳在泥地裡，柳樹就長起來了，即「無心插柳柳成蔭」。為什麼呢？這也不是因為你把這棵柳樹種活了，而必須是那裡的環境恰好適合柳樹生長，那時的氣候就剛好適合柳樹存活。

因此，做任何事都要盡心、盡力，但是成敗得失，不是全憑個人的條件所能決定的。如果環境或時間的因素不能配合，而又堅持非要完成這件事不可，那必是死路一條。即使你累死、氣死、送死，還是完成不了，那又為什麼一定要做？

我年輕時曾經認識一個人，他在二十多歲時才氣縱橫、英俊瀟灑，有很多女孩子喜歡他，可是他的眼睛長在頭頂上，他說：「我要的老婆，絕對不是普通人，要嫁給我，不是那麼簡單的。」所以日子一天一天的過去，他就等呀！找呀！到了三十多歲，找不到一位適合做他老婆的人。

幾年之後，他的結婚條件也只降了一點點而已，標準還是很高的，他說：「一定要臺大畢業的，一定要比我小十歲，而且還要有才氣。不然兩個人談情，就像對牛彈琴，不如不結婚！否則結婚是很枯燥無味的事。」結果到了四十歲，他還是沒結婚。

於是他再降格以求，他說：「只要大學生就行，年齡相差五歲也可以。」可是還是沒人願意嫁給他；到了五十歲仍結不了婚，後來他來見我。

我說：「你這個人，誰嫁給你，誰倒楣！你這個人根本不適合結婚的。」

他問：「為什麼？」

我說：「你啊！要求不合理。」

他問：「法師！您的意見怎麼樣？」

我說：「一切隨緣，如以高標準選太太，到最後大概是找不到太太；女孩子也是一樣，女孩子太挑剔，結果她一定也是結不了婚的。」

## 二、沒有非你莫屬的事

因為「因緣」不是自己所能掌控的，需要環境及時間的配合，所以沒有非你莫屬，非你不可的事；也沒有非要做不可的事，也就是說在什麼情況下，允許你做，你就努力去促成其事，但完成不了時，也不必太難過，或者太在乎。

諸位有沒有看到我們農禪寺的照壁上，有兩句話：「應無所住，而生其心」，這是《金剛經》中的八個字。「應無所住」的意思就是剛才講的，沒有一定非要完成，非我不可的事，這就是沒有執著心。



牢牢抱住一件事、一樣東西，或是抓住一個人，那一定是痛苦不堪的；可是什麼也不要，什麼也不抓，什麼人都不需要，則又會變成孤立無援。所以「而生其心」，就是要處處留心，時時留心，努力促成其事。這裡說的「心」是智慧心，是盡心盡力的心，是知己知彼的心，是認識環境、認識自己的心。也就是對主觀的自我條件，及客觀的環境條件，都能用智慧去衡量，這叫作「而生其心」。

要運用人來完成我們希望成功的事，要運用事來幫助人成功，這是相輔相成的。「用人成事，用事成人」，而且還不要被某一個圈套套住，也不要圈套去套住人，這叫作「應無所住，而生其心」。有了這種智慧的心，你就可以隨緣來成長自己、成就他人，隨緣為自己處理困難，為他人解決麻煩，這就是能救苦救難的菩薩了。

### 三、隨順因緣能屈能伸

一個已經在學習佛法，修行禪的方法和運用禪的觀念的人，是要努力向前，不是退縮的。諸位一定聽過「識時務者為俊傑」、「大丈夫，能屈能伸」的話，還有能卑、能尊……等等。不讓一時間的成敗、得失，而使自己放縱發狂，或灰心喪志，這就要有禪的修持才行。

我認識一位曾經在企業界很成功的人，當他成功的時候，認為自己的智慧高、能力強，資本也雄厚，總覺得大家都要奉承他。他一見到我，就告訴我說：「法師，我告訴你怎麼樣賺錢。」

我說：「我不要錢哪！」

他說：「不要錢怎麼能夠弘法？」

我說：「話是沒有錯，可是……」

他說：「不要想叫我捐錢給你，你要自己賺。」

他又說：「我告訴你一個怎樣賺錢的方法，比我捐錢給你更好。」

他的觀念似乎也對，捐給我的錢是死的，教我方法賺錢是活的，那樣錢就會越來越多了。但是我說：「阿彌陀佛！我只會用錢不會賺錢，你教我方法，對我是沒有用的。」

他說：「很簡單，我告訴你怎麼樣賺錢，你要看邱永漢的書，那些都是『發財經』。」

我說：「我在日本時，人家叫我看，我就看過了，但我有一個出家朋友就是看了邱永漢的發財經後，還了俗，準備賺錢去了，結果後來他還是很窮。」

他說：「那是他沒有看懂。」

我說：「我大概也看不懂，因為我不是會賺錢的人。」

曾幾何時，這位企業家的公司倒掉了，他又來看我，仍然不改賺錢的初衷，他說：「我還有希望。」但一直到現在他已經快九十歲了，還是沒有東山再起，現在他希望他的兒子賺錢。

我告訴諸位這個故事的意思是，他的觀念有問題，他不能隨順因緣。他自己在那段時間內能賺錢，是因為那時候的環境因素，使得他走運，他又正好做了這一個行業，得心應手一下子賺了很多的錢，所謂「時勢造英雄」。後來環境因素轉變了，時代也轉變了，但他還是食古不化，還是認為他那一成不變的方式一定能賺錢，結果當然沒有賺到錢，公司也倒掉了。

還有一次，曾經有一個人問我：「法師！你做了和尚，殺不殺人？」

我說：「當然不殺人。」

他又問：「如果遇到了一個非殺不可的人，你要不要殺？」

我說：「我不知道他是什麼樣的人？」

他問：「他要殺你，你殺不殺他？」

我說：「他殺我，我不殺他。」

他問：「他要殺你了，你不自衛嗎？」

我說：「出家人持不殺戒，寧可一死，也不能夠破戒，這是我的原則。」

他還是繼續逼問：「那你絕對不殺人了嗎？」

我回答他：「那也不見得，如果有一個人要把我們全臺灣的人全部殺掉，如果我有機會，我會殺了他。」因為我不殺他，他就要殺那麼多的人。我殺一個人而可以救那麼多的人，我下地獄沒有關係，而且至多我和他兩個死，卻可以救那麼多的人，也是合算的。

另外，我也救了他，我把他殺掉，他就不會有機會殺那麼多人了；當然最好只打傷他，不是殺掉他，使他沒有殺人的能力，這是最好的，這是慈悲心一個原則，不是食古不化。

#### 四、隨時提起，隨時放下

還有，我們出家人有不能夠摸觸女人的比丘戒，一碰就是犯戒。但是如果一個女人掉進水裡，沒有人救她，一位比丘見到了，要不要去抓她的手？不但要抓她的手，還要把她抱上岸來，在這種情形下，救人要緊。

禪宗有一樁有名的故事：有師兄弟兩位出家人，他們在行腳尋師訪道的路途中，有一天，走到一條大河邊，眼看著要下雨了，河水越漲越高，

這時有一位年輕的婦女，坐在河岸邊上哭，她不是要自殺，而是要過河去，但天要下雨，河水又高，天色也晚了，過不去；師弟看了這個女人，覺得她好可憐，直念：「阿彌陀佛！這個女人好可憐，過不去，不知該怎麼辦？」仍自顧自地把褲管一捲，東西往頭上一頂，就過河去了；但是他的師兄則毫不考慮地把那女人一背，也過了那條河。過河之後，就把那女人放下來，那女人感謝一番後，便也走了。

之後，師兄弟兩人繼續行腳，只見那位師弟老在那兒叨唸：「阿彌陀佛啊！師兄啊！你這是犯戒的啊！阿彌陀佛啊！你要下地獄，你碰了女人啦！不得了！出家人，怎麼可以碰女人呢！」

他一边走，一邊唸，師兄卻不講話。

到了晚上，他們找了一間破廟睡覺，這位師兄一躺下就呼呼大睡；而那位師弟卻在那裡，翻過來、覆過去睡不著。

第二天早上，師弟就問師兄：「師兄啊！你昨天晚上睡得這麼好，你怎麼還睡得著啊？」

師兄問：「為什麼睡不著？你睡得怎麼樣啊？」

師弟說：「我一夜睡不著呢！」

師兄問：「為什麼？」

師弟說：「我為你難過啊！你昨天碰了女人犯了戒，你要下地獄了，我為你難過，不知道怎麼來替你懺悔。」

那師兄說：「唉！師弟！昨天我把那女人背過河之後，就已經放下了，你怎麼到現在還把那女人抱得緊緊的？」

這個故事告訴我們，一個禪者的生活態度、人生觀，是灑脫自在，當機立斷，隨時放下，隨時提起；隨時提起，隨時放下。沒有什麼成功、失敗，也沒有什麼不得了、了不得的事情，應該做的就努力做，做不來的就不做；能成就的就盡力完成，成不了的就放下，這才是灑脫自在，真正自由、自在的人。

我們要以這種態度來生活，這是非常積極的，不是消極的，是自在的，不是痛苦的。之所以會痛苦、煩惱，都是因為我們的心，提不起，也放不下；或是提起了，卻放不下；或者根本不知道有什麼好提起。像這樣常常優柔寡斷、思前顧後、患得患失的人，就很痛苦，真正能把事情做好的機會也不多。

（一九九五年四月九日，農禪寺禪坐會開示，林從德整理）

## 平常人的禪

### 一、禪法並不神祕

我們都是「人」，禪法就是「人」的修行方法，禪法是要把苦惱的「人」提昇為有智慧的人；故太虛大師說：「人成即佛成」。因此，請諸位不要把「佛」神格化、神道化，應該把他當成人中的完人；完美的、完成的人格，就是佛。許多的禪修者，不但把佛神化了，同時也把自己神化了，甚至把禪的修行神道化了。

其實以人的角度、人的立場來修行禪法，是最健康的；如果用神的角度、觀點來修行，那不是佛教所講的禪法，而是其他的宗教，我們稱之為神教。

神教所信的是神祕現象或神祕經驗。所謂神祕的現象，是讓不可能的事成為可能，不知道的事讓你知道，還沒有發生的事你能預知，或是讓你看到光、花、景色、神、鬼、菩薩、佛，或者讓你體驗到生理上產生變化。而將這些現象蒙上一層神祕色彩的解釋，那都不是真正的禪法、佛法。然而，佛教徒的禪法裡有沒有這種經驗呢？會不會發生宿命通和天眼通？也可能有！

但是一位真正的禪修者不會重視它，也不會表現它。

二十多年前，我有一位英語很好的在家弟子，有一次一位說英語的喇嘛到臺灣弘法，需要他擔任翻譯的工作，但因為這位喇嘛用的是西藏腔調的英文，不容易聽得懂，所以他很緊張，深怕翻譯有問題。於是在前一天晚上他就祈求說：「喇嘛是活佛，一定要讓我聽懂你的話！」當天晚上睡覺就做了一個夢，夢見喇嘛在他面前出現，說：「放心啦！你一定可以翻譯的。」說完還對他點點頭。

這位弟子醒來之後很歡喜喇嘛託夢給他，一早起床後就找到喇嘛頂禮感謝，喇嘛看著他頂禮覺得茫沕然，不知是何事？只見他說：「你昨天晚上託夢給我，叫我放心。活佛，你替我加持了！」

喇嘛說：「喔！這樣子啊！好！好！」

請問諸位：喇嘛是否真的託夢給他了？也許有人認為沒有，但是喇嘛並沒有否認，不管如何，我認為不否認是比較好的，否則那位弟子當天的翻譯大概就會有問題了。如果我是前例中的那位喇嘛，我會在那位翻譯人員做完翻譯後告訴他：「你真聰明，反應真好，翻譯得這麼好。你認為我夜裡託夢叫你放心，這是你的善根。那天晚上實際上我很累，也在睡覺，但是你能得到這種信心上的反應，是你的善根。」如此一來，就是回到人的立場，沒有把自己神格化。



作為一位禪修者，如果一定要開悟才算是參禪得利、受用，則參禪、打坐的人應該是很少了，因為真正能夠開悟的人，在比例上是非常少的，但是不開悟是否也要修行？修行是否有用？答案當然是肯定的。

站在人的立場，在緊張、混亂、恐慌、興奮、憤怒等情況下，不會有正確、明智的決定、判斷；心神不寧、精神恍惚以及不知所措，在這些情形下會更容易做錯事、說錯話，甚至於犯罪而發生「一失足成千古恨」的事情。

禪修者能經常保持身心的冷靜、平穩、安定，在身心安定、平衡而非氣急敗壞的情況下，我們所觀察到的自己及環境，都比較中肯、正確，如此一來，參禪打坐的第一步功能，就能得到了。

禪修者如果能夠經常使自己保持平穩的心態，在任何事情、狀況發生的時候，都能保持心情的安寧、平定，就可以減少很多不必要的麻煩和危險。因此，站在人的立場，學打坐還是有用的。

## 二、以人的立場處理事情

既然是生而為人，應該要求自己成為一個人，像一個人。人有人的責任、人格，在任何事情發生時，首先要回到人的位置。

前天有一位太太來見我，她說：「師父，我很後悔嫁給我的丈夫。在結婚之前，他好像還不錯；結婚以後，每天很晚回家，花天酒地、吃喝嫖賭樣樣都來，說是為了做生意，我不相信，怎麼可能天天如此？」

我問：「妳怎麼辦？」

她說：「因為先生如此，所以我就回娘家了。」

我問：「妳準備離婚了嗎？」

她說：「還沒想到。」

大前天也有一位先生來見我，他的生活，受鬼神的操控指揮，這股力量使得他失去了自我，他問我：「怎麼辦？」

我對這兩個不同案例所給的答案是一樣的，就是回到人的位置。

我對那位太太說：「妳要回到人的位置，妳現在身為人家的太太、媳婦、媽媽，就把一個太太、媳婦、媽媽的角色做好，這是人的位置。至於妳的先生，妳也把他回歸到人的位置上，人性是有弱點的，飽暖思淫欲，對這些人性中所有的負面傾向，妳能改善就予改善，否則當求自保。」

至於那位被陰間的鬼神指揮的先生，我則對他說：「你要回到人間，你是人，不要聽鬼神的指揮。」

他說：「十八年來，我經常在做任何事情時，都有鬼神或神靈，事先告訴我會發生什麼事，甚至會有很多的神靈告訴我相同的情況，而且都很準，結果真的就會發生，讓我不得不信。」

我說：「不要聽他的，回到人間來，你不要還沒有死就已經變成鬼了。孔夫子說過『敬鬼神而遠之』；鬼神是有的，他們講的話可能是對的。可是很多人沒有鬼神告訴他們任何事，也過得很快樂；而你有鬼神幫忙卻過得很痛苦，真是何苦來哉。」

他說：「師父，這十八年來我從來沒有辦法脫離他們，我能脫離嗎？」

我告訴他：「不要去碰他們！」

他說：「有時候他們是從耳朵裡告訴我的。」

我說：「聽到了，裝作沒聽到。」

他說：「但是事情會發生。」

我說：「不管他是否告訴你，事情要發生的就會發生，不發生的就不會發生，你為什麼一定要聽他的？」

他說：「如果不聽他的，我會倒楣。」

我說：「你現在聽他的就已經很倒楣了，不聽他的，最多也是倒楣！」

這就是站在人的立場、觀點來處理人的事。

### 三、以人的標準要求自己 and 別人

站在人的立場，與人相處要有慈悲心，也要有智慧。慈悲心就是要包容人、同情人、原諒人。有智慧則是要認識人，不僅僅是認識人的表面背景，還要深入認識人性。人性，可好可壞，可善可惡，因為環境的影響，就會有所謂「近朱者赤，近墨者黑」的現象。

環境包括一個人成長的背景和過程，因此一個人的壞，有其原因和道理，我們不要用瞋恨心來看他，要以慈悲心來對待他，但是也要知道人性之中有這些缺點。

前天我在錄製「大法鼓」的節目時，有人問我一個問題：「佛法講慈悲、忍辱，如果有人專門欺侮你，你就讓他欺侮嗎？有人專門佔你便宜，你就讓他佔嗎？有人專門鑽法律漏洞，看似不犯法，卻對社會製造困擾和混亂，像這樣，做一位佛教徒是否應該原諒他？」

這個問題的答案，還是要站在人的立場來看，我是人，他也是人，我希望自己和對方都是一個正常的人。因此，依照法律處理，應該讓他受處罰的就處罰，

應該讓他坐牢的就坐牢。除此之外，還要想辦法讓他能夠改過，所以，不是作為一個佛教徒就是讓人家欺侮的。

我們要站在人的立場、觀點來提昇自己，肯定自己。當你有煩惱、困擾的時候，或在自己做了錯事或犯了錯誤時，要先回到以人的標準、人格要求自己，來對待這些煩惱和困擾，人性之中總有缺點或劣根性，需要時間來改過。

一般人雖然不會殺人、放火，心中卻有一些矛盾常常發生，有些不該說的話會說，不該想的念頭會想，甚至於不該做的事，偷偷摸摸還會做，這是人的習性，有的是從小就養成，也可能是在過去世就有的習慣。這些習性就隨它去嗎？

不！還是要回到人的原點，將這些壞習慣轉變成為人的立場、人的基本和人的標準上。因此，應該要求自己是人，不要被人說：「你這個人心中有鬼！」其實心中凡是煩惱妄動的時候，都不是人，都是鬼，離開人的標準的起心動念、舉手投足和出言談話，也都是鬼。若能從鬼的偏差點回到人的立場來，即可漸漸像前面所提到的那位先生，不受鬼的影響而從鬼道回到人間。

諸位雖然沒有遇上鬼，心中卻有黑暗面、陰暗面，這也等於是和鬼打交道，一定要再回到人間，回到人的立場，這就是禪法的修行。

而且能夠肯定自我是人，做好自我肯定之後，也要從人的立場看所有的人，

## 動靜皆自在 178

肯定他人也是人，不要把人當成畜生。即使人的性格之中有畜生的習氣、鬼的性格在內，也希望幫助所有的人，都能夠回到人的基本點上，把這些偏差糾正、導正過來，這就要靠禪的修行的力量。

禪的修行不僅僅是觀念的，一定還要加以練習。如果僅僅是觀念上的，可能當有境界出現時就沒有辦法掌握住自己，所以一定要常常練習打坐；打坐能使你的心更安定、更清楚、更明朗，更能夠瞭解自己、幫助自己、改正自己。

（一九九六年四月十三日，法鼓山社會菁英禪修營聯誼會開示）

## 禪修之道

有很多人對禪修很有興趣，但是往往參加一、兩次以後就不再來了，很可能是過程讓他們太痛苦了，打坐的益處沒得到就苦不堪言，當然不敢繼續來參加了。曾經也有人問我，聽說禪修很辛苦，有沒有一個方法，不那麼辛苦又能很快得到好處呢？我回答他們，這就是不進大學就想畢業，簡直像做夢一樣。不過，如果大家覺得禪修最辛苦的是盤腿，那麼就不一定要盤腿，這樣大家應該有興趣來試試看吧！

打坐不一定非要坐在蒲團上，只要用穩定的姿勢，任何時間、任何場合都可以練習；不過，如果要打坐超過半小時以上，還是要坐在蒲團上，才能夠持久。

### 一、禪修的四種利益

以下介紹四種禪修的利益：

- （一）身體健康：身體的肌肉、神經能夠經常放鬆，對高血壓、心臟病有幫助，也能促進循環系統和呼吸系統，增強新陳代謝的功能。
- （二）心理平衡：頭腦清醒，精神不緊張，心情保持愉快，心理自然會平衡。有些人不懂得如何保持心理平衡，所以時常會憤怒、恐懼、興奮等等，透過禪修的練習，能使憤怒平息、恐懼消失、興奮緩和，使心情經常保持平靜而且愉快。
- （三）精神昇華：精神是指心理對世界的體驗和看法，超越平常生活中粗淺的感覺。譬如：我們看到一盆花，平時沒特別注意它，在緊張時甚至不感到它的存在；但是在心情安靜穩定的時候，看到一盆美麗的花，就像看到美好的世界一樣。

- 當我們從物質層面進到精神層面時，這個世界會變得不同，看到有人哭、有人笑，不會只看到表面，而會從另一個角度去看，體驗哭與笑的人內心的感受，明白他的內心世界，因此人與人之間的隔閡防線、對立狀態就會從此消除了。
- （四）開發智慧：智慧有不同的層次，聰明、反應快、觀察力強，都不是真正的智慧。從禪修的立場來看，智慧是超越你和我、有和無、利和害的，以純粹超越的角度來判斷，這就是智慧，禪修便可以達到這個目的。

有智慧的人欣賞世界、熱愛生命，發生任何事情，不管是好是壞，都不會有得意或痛苦的感受，能用超越於主觀的客觀角度來欣賞世界，便不會有煩惱；世間的人缺少由禪修而生的智慧，所以總是痛苦不已。



## 二、持五戒

禪修除了用放鬆身心的方法以外，在日常生活中也須遵守一定的規範和準則，以保持其穩定性。那是「持五戒」，即消極的不做以下五類惡行：

- （一）不殺生：主要是指不可以有殺人的行為或動機。
- （二）不偷盜：不屬於自己的東西和不應該得到的東西，都不可以有偷竊、搶劫、佔便宜的心理或行為。
- （三）不邪淫：行為要正當，不做見不得人的事，不做違背風俗習慣和法律不允許的事情，甚至連念頭也不可以有。主要是兩性不得有不正當、不穩定、苟且越軌的行為。
- （四）不妄語：不用欺騙的語言、手段、方法，使人受損失而自己得利益，乃至連妄語的念頭也不要起。
- （五）不飲酒及不使用麻醉毒品：不使用酒精和毒品使自己的身體受損、精神錯亂，而至行為失控。

## 三、修五施

練習禪修的人要做到不以自我為中心，減少自私心，消除與人的對立心，常把別人當成自己一樣，最好的方法就是布施。在東方的哲學中，道家老子和佛教釋迦牟尼佛都主張施與，給人越多，自己擁有越多，成長越快；不捨得給人表示自己的安全感不夠，煩惱就越多。能夠布施的人內心必定是富足的，因為他能把自己的東西與人分享，代表他有支配權去安排他所擁有的東西，「修五施」能使禪修者達到捨己除執的目的，這五種布施是：

- （一）以金錢、物質來接濟他人。
- （二）以技術、時間來支援他人。
- （三）以語言、觀念來導正他人。
- （四）以隨喜的心意來幫助他人。
- （五）以佛法的智慧來接引他人。

#### 四、調五事

禪修的人同時也需要「調五事」，即在日常生活中應該注意的五種基本工夫：

- （一）調飲食：飲食要適當，不宜過量或不足，營養要均衡。不吃太刺激的食物，例如濃茶、咖啡等，這會影響打坐的心情，酒當然更不可以喝。
- （二）調睡眠：我們一生下來就會睡覺，睡覺很容易，但要睡好覺也並非易事。能好好睡覺是一大福報，覺睡得好，心情好，健康也好；覺睡不好，精神欠佳，脾氣會暴躁，易與人爭吵，精神壓力大，久而久之身體也不會好，打坐自然得不到效果。睡眠要充足，但時間長並不一定好，若求睡眠品質良好，右脇臥的姿勢

很重要，頭腦、身體都放鬆才能睡得安穩；在緊張的情緒下睡覺，一定胡亂做夢，不是真正的休息。睡覺前要放鬆情緒，頭腦中的事暫時放下，沒做完的事不要擔心，擔心也沒有用，還是安心睡覺，睡好了起來可能做得更好一些。

- （三）調身：調身可分動和靜兩方面，動的方面可以做柔軟運動，不要太劇烈；靜的方面可以用靜坐，姿勢要正確，身體任何部位都不要有壓力。靜坐也不一定非要坐，走路、站立、平躺均可，重點是一定要輕鬆、自然、安定；只要做到心不混亂，就是禪的基礎。
- （四）調息：呼吸很容易，但品質要好，要自然平穩的呼吸，不要控制呼吸，而是欣賞、享受呼吸，這就是調息。呼吸與身體的姿勢有關，如果身體是彎曲扭曲的，呼吸一定不順暢；神經和肌肉在緊張的狀態中，呼吸也一定不自然。所以隨時要保持正確的姿勢，無論是坐、立、臥，都保持自然、舒暢；身體放鬆不是放逸偷懶，頭腦必須是非常清醒的。
- （五）調心：以上四種都與心情（心的情況）有關，心情安定與否和我們的飲食、睡眠、身體、呼吸都有密切的關聯，如果調整得很好，心情自然愉快平穩。之後便可以用真正禪修的方法，達到調心的目的，把虛妄心、污染心變成真心、清淨心。所以，在日常生活中，可以先從調飲食、睡眠、身體和呼吸做起，再配合禪修的方法，如打坐、參話頭、默照、直觀等，達到清淨無染的境界。

## 五、知五悟

最後講到禪修者通常有五種發悟的層次，我稱為「知五悟」：

- （一）聰明境：由打坐而觸發文思靈感、舉一反三、聞一知十，反應敏捷、思路通達、理解力、記憶力的改善增強。

- （二）光音境：在坐禪中，心境為無限深廣的光明所攝，或為無盡柔和蒼茫的音海所攝，自己被化入於光音之中。
- （三）神通境：由坐禪而產生心電與事物的感應，能聽、能看、能嗅、能知、能感受到平常情況下所不能產生的特異能力。
- （四）空靈境：感覺自己是一片無限，沒有我，沒有他，沒有任何執著，只有一片無限，心裡非常明朗。從真正禪的立場來看，以上四種境界都不是真正的開悟，只是個過程。
- （五）寂靜境：這才是真正最高的開悟境界，又叫作寂滅境，我們稱之為無心。到了這個層次的人，遇到任何狀況，心情都不會隨之而動，所以發生危險時不會害怕，遇到誘惑時不會動搖，因為已經沒有心了，怎麼還會有起伏呢？這對大家來說，很困難也很容易，如果懷疑它就很困難，如果相信它，勤練習便很容易了。

## 六、問答討論

問：請問在平常生活中要如何修行？

答：任何時候清清楚楚知道自己在做什麼，吃飯的時候專心地吃，走路的時候用心地走，看書的時候知道自己是正在看書，這就是修行。如果吃飯心不在焉，邊走路邊想心事，看書累了也不休息，越看越迷糊，而造成身體緊張或昏沈，這就不是修行了。

問：禪宗主張不立文字，但是為什麼很多書籍都在介紹禪呢？

答：所有禪宗的文獻，都是在告訴我們，不要依賴那些語言文字，只有靠自己努力修行才行，所以我今天晚上講了那麼多話，你們也都不要執著喔！（聽眾

笑)

問：有人說中午、半夜不可以打坐，是真的嗎？請問什麼時間最適合打坐？

答：打坐最好是在睡眠充足、精神飽滿、身體狀況良好的時候。如果說或半夜不適合打坐，沒有其它原因，只是因為這些時間應該是在休息，精神不濟還勉強打坐，當然效果不彰，無益於健康了。但假使你平常時間都在休息，反而只有這些時段體力最好，當然可以打坐了。

（一九九八年十一月十二日，講於美國新澤西州羅特格斯大學，李青苑整理）

■本書終

# Table of Contents

動靜皆自在

自序

禪的修行與證悟

一、禪是什麼？

二、禪學的基本概念

（一）「佛語心為宗，無門為法門。」 - 《楞伽經》

（二）「我此法門從上以來，先立無念為宗」、「無者無二相，無諸塵勞之心」 - 《六祖壇經》

（三）「此法門，從一般若生八萬四千智慧」 - 《六祖壇經》

（四）「世人妙性本空，無有一法可得」 - 《六祖壇經》

（五）「離性別無佛」、「見性成佛」 - 《六祖壇經》

三、禪宗如何修行？

（一）靜坐不是禪，枯坐也不會開悟

（二）靜坐時能覺察心中有煩惱，便是修行

（三）平常生活即是禪的修行

（四）執著修行便不是真修行，不注意修行更不是真修行

（五）經常保持一直心和平常心，便是修行

（六）清清楚楚的不思善、不思惡，便是修行，便是開悟

（七）參話頭，坐疑情，破疑團時即為開悟

四、禪宗如何開悟？

（一）無心可安即可開悟

(二) 心無所住便開悟

(三) 心無所求便開悟

(四) 不污染即開悟

## 五、禪宗的棒喝功能

(一) 德山棒打新羅僧

(二) 雲門文偃參睦州道明禪師

(三) 臨濟三問三遭打

(四) 臨濟遇著便打

## 六、結語

### 禪學與正信之佛教

一、禪即是佛教

二、佛教的基本原則

三、正統的偉大宗教

四、什麼是正信的佛教？

五、佛教的禪修方法及目的

### 禪與淨土的修行法門

一、佛法、佛教、佛學

二、禪與淨土都是整體的佛法

三、禪與淨土都是佛學

四、禪的修行方法

五、淨土的修行方法

六、禪和淨土都是實用的法門

七、法鼓山的理念

### 禪與精神健康

一、物質的享受不可靠

二、心靈的追求不容易

三、禪法即是安心的方法

四、禪宗的安心故事

五、安心的基本態度

六、禪宗的安心層次

## 七、問答討論

### 禪與現代生活

一、禪修與忙碌的現代生活- 忙而不亂，享受呼吸

二、禪修與緊張的現代生活- 放鬆身心，體驗感受

三、禪修與快速的現代生活- 趕而不急，動中有靜

四、禪修與疏離的現代生活- 人人是佛，血肉同體

五、禪修與物質的現代生活- 需要不多，知足常樂

六、禪修與污染的現代生活- 知福惜福，淨化環境

七、禪修與焦慮的現代生活- 本來無事，萬事如意

### 禪與心靈環保

一、人類的生活環境

二、禪修者的內心環境

（一）常人總是向心外的環境追求和抗爭

（二）禪修者發現內心世界廣大無垠

1因願心和決心而潛力無限

2定中能夠經驗到時間與空間無限

3放下自私的立場，便發現心量之大，可以包容無限

4開悟之後即能體會到超越一切的無限

5內心之大，大於身外的宇宙，內心之深，深過無垠的宇宙

三、禪修者如何保護心靈環境

（一）身體要動

（二）心靈要靜

（三）心靈清淨環境也清淨

## 四、問答討論

### 禪修與環保生活

一、環境清淨

二、內心清淨

### 宗教．禪．佛法與邪魔



## 無我與真我

### 一、前言

### 二、自我的涵義

(一) 從因果看自我是「有」

(二) 從因緣看自我是「空」

(三) 從煩惱看自我是「假」

(四) 從智慧看自我是「超越」

### 三、「無我」之意義及修行

(一) 肯定「自我」

(二) 消融「自我」

(三) 用慚愧、懺悔和發願，體驗「無我」

### 四、「真我」之意義及修行

(一) 從人到佛次第提昇

(二) 《金剛經》所說：「應無所住而生其心」

(三) 實相即無相

(四) 真我即無我

### 五、結語

## 妄念不起．萬緣不拒

### 一、泯除妄念的四個層次

### 二、萬緣不拒的三個層次

## 妄念．雜念與正念

### 一、凡是有念皆是妄念

### 二、雜念生起，接受它！

### 三、真心無心

### 四、悟後不再受煩惱干擾

## 明心見性

### 一、什麼是明心見性？

### 二、如何明心見性？

(一) 從觀念上來認識、認同、理解而達成明心見性

(二) 從生活上來達到明心見性

(三) 從方法上來達成明心見性

三、如何體驗明心見性？

(一) 一切都是現成的

(二) 一切都是完整的

(三) 一切都是新鮮的

(四) 一切都是美好的

談心

一、明心見性

二、貪心與願心

三、平常心與智慧心

四、以無心為心，便是成功的心

五、自我的肯定、成長、消融

平常心

一、常與無常

二、步步為營

三、無常是活路

四、佛性即常即無常

五、福與慧

心如日輪在虛空

零缺點

一、如何是零缺點？

二、回到零缺點的方法

三、懺悔而不悔恨

從有到無，從無到有

一、有是對的，無也是對的

二、有是錯的，無也是錯的

三、佛菩薩是無我、無相

四、超越有無，任運自在

共修的力量與共修的功能

一、燈的燭光越多就越亮

二、互相影響，互相分享

三、共修功能的延伸

四、向著共同的目標努力

#### 禪修者的修行態度

一、沒有非做不可的事

二、沒有非你莫屬的事

三、隨順因緣能屈能伸

四、隨時提起，隨時放下

#### 平常人的禪

一、禪法並不神祕

二、以人的立場處理事情

三、以人的標準要求自己 and 別人

#### 禪修之道

一、禪修的四種利益

二、持五戒

三、修五施

四、調五事

五、知五悟

六、問答討論